MIÉRCOLES
3 DE JULIO DE 2024

7 503006 093104

$10.00

PAQUITA RAMOS DE VÁZQUEZ
PRESIDENTA Y DIRECTORA GENERAL

FUNDADO EL 2 DE SEPTIEMBRE DE 1941 | AÑO LXXXIII | NO. 29,541

@estoenlinea
esto.com.mx



FOTO: EFE

**BRASIL NO PUEDE CON LA DUREZA DE COLOMBIA; AHORA VA CONTRA URUGUAY**



FOTO: EFE

**PAÍSES BAJOS Y TURQUÍA COMPLETAN LOS CUARTOS, QUE ARRANCAN EL VIERNES**



FOTO: LUIS GARDUÑO

**MÉXICO SUMA SIETE PLAZAS EN ATLETISMO GRACIAS A LA ACTUALIZACIÓN DE RANKINGS**

# BLINDADO

**ESTO**
EL DIARIO DE LOS DEPORTISTAS

NEPO BABY
TRINO

**AMÉRICA RENUEVA A ANDRÉ JARDINE HASTA 2027 CON UNA MILLONARIA CLÁUSULA DE RESCISIÓN ANTE LOS RUMORES QUE LO UBICAN COMO REEMPLAZO DE JAIME LOZANO EN LA SELECCIÓN, PROCESO QUE ESTARÁ HOY BAJO LA LUPA EN LA ASAMBLEA DE DUEÑOS**

6 >

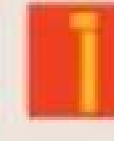
FOTO: @CLUBAMERICA

FOTO: EFE




COSTA RICA SE DESPIDIÓ

# Ticos se van con la frente en alto

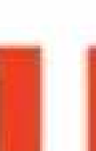
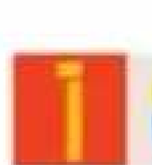
COSTA RICA 2 - 1 PARAGUAY

Costa Rica se despidió con la frente en alto de la Copa América. El conjunto tico tenía que ganar y esperar una derrota de Brasil ante Colombia para avanzar. Lo primero se dio, al derrotar 2-1 a Paraguay, pero no lo segundo. En 3 minutos, los ticos se fueron al frente con gol de Francisco Calvo. Al 7', en contragolpe, Josimar Alcocer hizo el segundo. Un gol de Ramón Sosa al 55' fue la honra paraguaya. / **JOSÉ ÁNGEL RUEDA**

COLOMBIA GANÓ EL GRUPO

# Brasil recibe su castigo

**LA FALTA DE EFICACIA** DE LA VERDEAMARELA LE SALE CARO, Y ENFRENTARÁ A URUGUAY EN CUARTOS

BRASIL 1 - 1 COLOMBIA

POR **ALVARO ZALDAÑA**




**La falta de contundencia** de Brasil y el muro defensivo de Colombia chocaron en el Levi's Stadium de California, con un empate 1-1. Sin embargo, más allá de lo parejo del duelo, la derrota fue para los pentacampeones del mundo que ahora enfrentarán a Uruguay en cuartos de final como castigo, mientras que los cafetaleros son favoritos ante Panamá.

Como ha sido una constante en el torneo, Brasil y Colombia no optaron por un juego técnico como sí por uno físico y brusco. La primera amarilla apareció a los 7 minutos para Vinicius Junior, como resultado de la batalla en Santa Clara.

La Verdeamarela poco a poco encerró a los cafeteros en su cancha, pese a su notable trabajo defensivo. Para su mala suerte, Raphinha encontró la llave para la cerradura desde un tiro libre que dejó sin oportunidad a Camilo Vargas. Por más que se estiró el portero del Atlas.

Colombia reaccionó con un agresivo tiro libre de James Rodríguez que impactó en el travesaño de Alisson Becker.

Los de la tierra de la salsa no dieron respiro y finalmente consiguieron la igualada gracias a un cabezazo de Davinson Sánchez. Sin embargo, el tanto fue anulado por fuera de lugar en primera instancia, y aunque el VAR lo revisó por más de dos minutos, la decisión no se revertió.

Justo antes de finalizar el primer episodio llegó el empate, cortesía de una pared creada por John Córdoba que concretó Daniel Muñoz. El partido caminó entre choques, faltas e imprecisiones, hasta que una pequeña luz apareció cuando Rafael Santos Borré recibió el balón frente al arco. Sin embargo, el delantero mandó el disparo a las gradas. Como resultado del empate, Colombia terminó primero de grupo con siete puntos y enfrentará a Panamá en cuartos de final, mientras que Brasil se verá contra Uruguay en lo que podría considerarse una final adelantada.

FOTOS: EFE



**Un juego ríspido** brindaron brasileños y colombianos en Santa Clara.



**Eder Militao** cumplió al anticiparse al delantero Rafael Santos Borré.

## GRUPO D

| EQUIPO | PJ | G | E | P | GF | GC | DIF | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Colombia | 3 | 2 | 1 | 0 | 6 | 2 | +4 | 7 |
| 2. Brasil | 3 | 1 | 2 | 0 | 5 | 2 | +3 | 5 |
| 3. Costa Rica | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | -2 | 4 |
| 4. Paraguay | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 8 | -5 | 0 |

LISTOS LOS CUARTOS DE FINAL

# No hay mañana

## COMIENZAN LAS EMOCIONES ESTE JUEVES EN HOUSTON; DESTACA EL URUGUAY ANTE BRASIL

POR **KARLA UZETA**



**Están listos los cuartos de final** de la Copa América, que arrancarán el jueves 4 de julio con el Argentina-Ecuador, juego que se espera de los más emocionantes en la ciudad de Houston.

Este primer enfrentamiento se dio después de que la escuadra campeona del mundo quedara como el líder del Grupo A al tener paso impecable. Mientras que los ecuatorianos fueron el segundo del Grupo B después de un triunfo y un empate justamente frente a México en la última jornada de la fase de grupos. Incluso, el poderío defensivo de los argentinos se pondrá a prueba frente a Ecuador.

Otro de los enfrentamientos es el Venezuela y Canadá, justamente la escuadra Vinotinto fue la gran novedad de esta Copa debido a que ganó todos sus partidos. Contrario a Canadá que quedó en el segundo lugar del grupo A; sin embargo, los venezolanos buscarán en este duelo, demostrar el buen momento por el que atraviesan y que no es casualidad todo lo que han mostrado en la Copa América.

Otro de los juegos será el que protagonicen Uruguay y Brasil, esto luego de que los charrúas terminaran como los líderes del Grupo C dejando fuera a los Estados Unidos, luego de haber sumado todos los puntos posibles (nueve de nueve). Mientras que la escuadra brasileña terminó como el segundo lugar del Grupo D, aunque se esperaba más de Brasil, ya que siempre es de los protagonistas de los torneos donde se presenta, pero esta vez, la Copa América no le fue tan fácil.

En tanto, Panamá quedó como el segundo lugar del Grupo C, eso lo llevó a avanzar hasta los Cuartos de Final y representar a la Concacaf. Ahora se enfrentará a Colombia en la Fase que está por comenzar.

La Selección de Colombia también es parte de los equipos que estará en los Cuartos de Final de la Copa América, luego de ser líder del Grupo D, y con ello se mantiene con la posibilidad latente de avanzar e incluso ser candidata al título continental.

**26** JUEGOS SIN PERDER REGISTRA COLOMBIA



FOTO: AFP

**Lionel Messi** es una de las grandes dudas de Argentina.




EL VAR DE TRINO



HOUSTON SE DELEITA CON TACOS ALLENDE

# ¡UN REGIO SABOR!

**CON 18 AÑOS DE TRADICIÓN** EN LA H-TOWN, LA SAZÓN ES IDÉNTICA, COMO EN LA DE LA SULTANA

POR **MIGUEL ÁNGEL MÚJICA**
ENVIADO




**La Taquería Allende** ha recibido a personalidades del mundo artísitco.



FOTOS: OSWALDO FIGUEROA / ENVIADO

Houston.- Son poco más de ocho horas las que separan a Houston de Monterrey. La calidez mexicana, la sazón y las tortillas son de las cosas que los lugareños extrañan de casa, aquella que dejaron atrás por el famoso sueño americano.

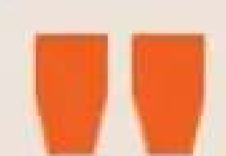
La historia de la familia Alanís es parecida. Son 18 años los que han pasado desde su arribo desde Allende, Nuevo León, un pequeño pueblo que se encuentra a 10 minutos de la ciudad más importante del estado, a Houston.

Marlen, la actual dueña del lugar, contó a ESTO lo complicado que fue llegar desde su hogar y adaptarse a un sitio en el que fueron bien recibidos, pero que les costó adaptarse por la situación que vivían.

"Es una idea completa de mi mamá. Ella es la que tenía la mentalidad de venir, de poner una cocina y de mejorar la situación que vivíamos en México", contó con cierta tristeza de la situación que vivieron.

"Pues no es que sea fácil o difícil, pero la situación es mejorar la forma en la que estás allá. Nosotros somos de Allende, Nuevo León, está muy cerca de Monterrey y por eso le pusimos así al restaurante, porque, además, quisimos mostrar lo rica que es la comida de nuestro lugar", agregó.

Taquería Allende está ubicada en el 903 Brodway St. En Houston, 77012, en donde abren de lunes a viernes desde las seis de la mañana hasta las 2:30 de la tarde y ofrecen los característicos platillos regiomontanos, desde el menudo, los burritos y hasta el asado de puerco, el cual "es nuestro platillo característico y la especialidad de la casa, la verdad que ha habido gente que viene desde muchos lados solamente para probar nuestro asado, eso nos hace sentir orgullosas", dice Marlen.



Es una idea completa de mi mamá. Ella es la que tenía la mentalidad de venir, de poner una cocina y de mejorar la situación que vivíamos en México"

MARLEN
DUEÑA TACOS ALLENDE

Fue el 1 de diciembre de 2005, cuando comenzaron su camino y han llegado a la popularidad gracias a las visitas de varios cantantes famosos como "Los Herederos de Nuevo León, Ramón Ayala, Lupe Tijerina, Los Cardenales de Nuevo León, han venido muchos artistas, también Eliseo Robles, Salomón, Paco Barrón, en fin, muchos, tenemos nuestras fotos con ellos en la pared, la verdad, muy orgullosa de todo lo que hemos logrado en tanto tiempo", confirmó la encargada.



**Marlene** y sus compañeras han sacado adelante el negocio estilo regio.

Caldos de camarón, de res, de pollo, bistec ranchero, machaca, parrilladas, fajitas de pollo, tacos, tortas y gorditas, de todo se puede encontrar con una sazón reconocible para los paladares mexicanos que buscan un descanso de las hamburguesas, las pizzas o los hot dogs que invaden Estados Unidos.

Los precios van desde los 10 dólares en los desayunos, hasta los 34 por una parrillada que incluye carne de res, pollo y camarones. Además de que se pueden deleitar con agua de jamaica, tamarindo y horchata. Simplemente una delicia.

Tacos Allende están listos para transportar a los paladares que aman la comida nacional rumbo a tierras mexicanas. La comida de nuestro país está bien representada en todo Houston, gracias a ellos.

EL DATO

**ADORNOS**

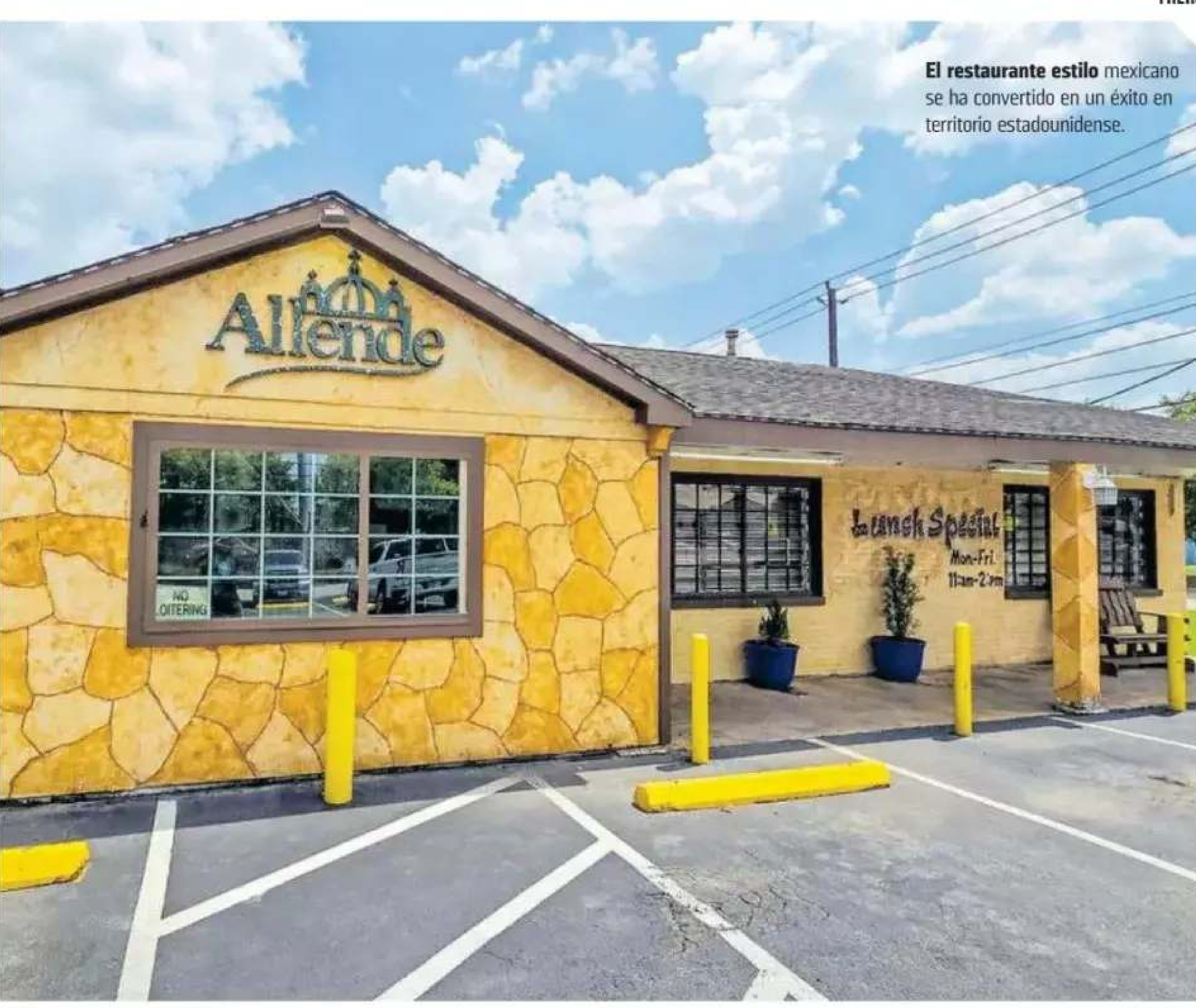
Con todas las características mexicanas, Tacos Allende demuestra su raíz mexicana con banderas, sombreros y papel picado como adorno.







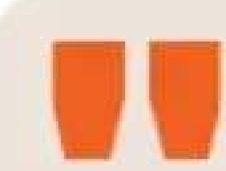



**El restaurante estilo** mexicano se ha convertido en un éxito en territorio estadounidense.




**El reconocimiento** ha llegado con justicia para la Taquería Allende.



Nosotros somos de Allende, Nuevo León, está muy cerca de Monterrey, y por eso le pusimos así al restaurante, porque, además, quisimos mostrar lo rica que es la comida de nuestro lugar''

MARLEN
DUEÑA TACOS ALLENDE

EL VÍNCULO SERÁ HASTA 2027 CON EL CLUB, QUE EVITA UNA EVENTUAL SALIDA DEL BRASILEÑO

POR ALVARO ZALDAÑA


FOTO: @CLUBAMERICA

**El estratega brasileño** seguirá en el Nido por tres años más y con cláusula de rescisión.

JARDINE, BLINDADO POR AMÉRICA

# ¡DT para rato!

América no deja de entregar momentos de alegría a sus seguidores. Por si el bicampeonato de la Liga MX y el título de la Supercopa fueran insuficientes, ayer se anunció la renovación de André Jardine hasta el 2027.

El acuerdo inicial entre el entrenador brasileño y los azulcremas era desde mediados de 2023 y hasta finales de 2025, sin embargo, ante el éxito obtenido se apresuraron a renovar el vínculo y asegurar su permanencia.

Según informes, en su nuevo contrato, Jardine acordó un aumento salarial considerable, aunque lo más importante fue blindarlo con una cláusula de recisión, si es que otro equipo busca llevárselo. Ya sea del futbol extranjero o inclusive de alguna selección nacional.

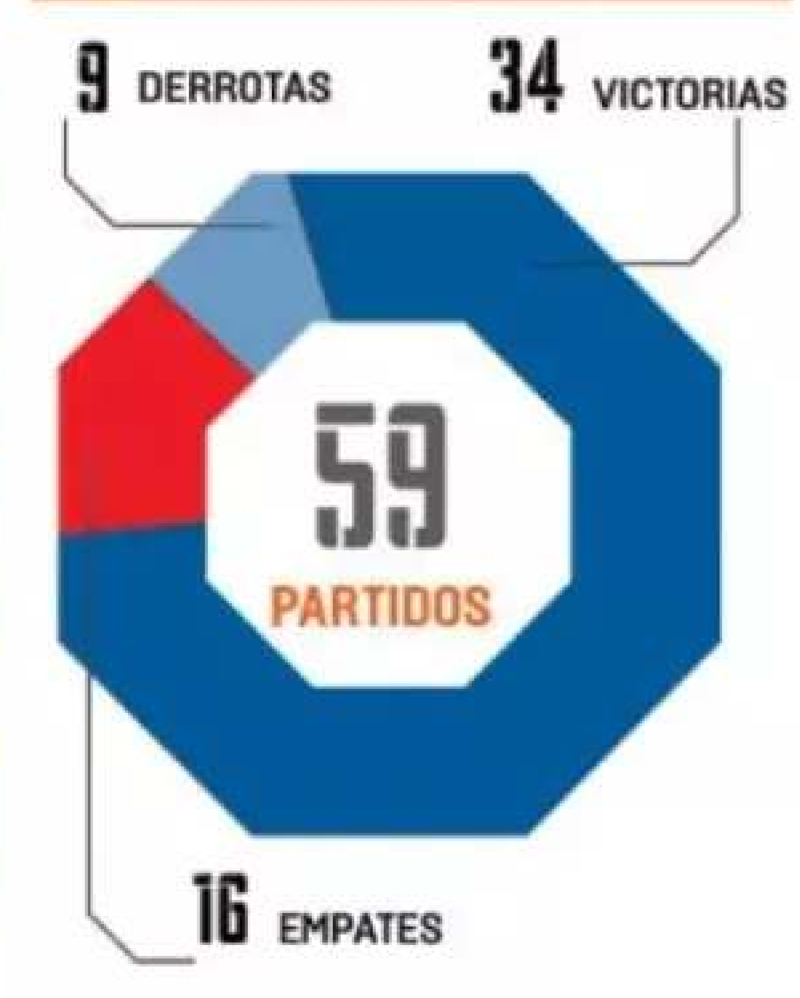
Con esta situación, el Tricolor puede descartar al brasileño como una alternativa, por si Jaime Lozano era destituido tras la eliminación vivida en la fase de grupos de la Copa América 2024.

Jardine llegó para el Apertura 2023 y con él al mando, América ha disputado 59 partidos con 34 victorias, 16 empates y apenas nueve derrotas. En total, el equipo ha convertido 117 goles y recibió 56, además de ser líder del AP23 con 40 puntos y del CL 2024, con 35.

Sin embargo, lo más importante es el histórico momento donde consiguieron el bicampeonato de la Liga MX. En el Apertura 2023 llegaron a la final contra los Tigres, y a pesar de que la ida en Monterrey fue equilibrada, las Águilas resolvieron en el Estadio Azteca con un contundente 3-0.

La decimoquinta estrella de su escudo llegó al torneo inmediato. Esta vez su rival fue el Cruz Azul que Martín Anselmi convirtió en protagonista, aunque el resultado volvió a favorecer a los azulcremas con un 2-1 global, de nuevo al cerrar en el Estadio Azteca.

## JARDINE CON AMÉRICA




## TÍTULOS DE JARDINE CON AMÉRICA

- Apertura **2023**
- Clausura **2024**
- Campeón de Campeones **2023-2024**
- Supercopa Liga MX **2023-2024**

# Tricolor, prioridad en Asamblea de Dueños

**El orden de ideas** cambió a raíz del fracaso del Tricolor en la Copa América y en la Asamblea de Dueños, el punto principal y medular a tratar será la continuidad de Jaime Lozano en el banquillo técnico, el supuesto cambio generacional e incluso un asesor de experiencia que arrope a Jimmy rumbo al Mundial de 2026.

Este día desde Toluca, los dueños de los equipos del futbol mexicano junto a la cúpula de directivos de la FMF y Liga MX, encabezados por Juan Carlos Rodríguez, Ivar Sisniega y Mikel Arriola expondrán todos y cada uno los puntos del Tricolor en su fracaso por la eliminación prematura de Copa América, torneo en el que habían presupuestado llegar a semifinales y que serviría de fogueo para México, que no tendrá eliminatoria mundialista rumbo al 2026.

Análisis, medidas y reflexiones se pondrán en la mesa de los directivos, evaluarán el andar de Lozano, la productividad, trabajo y toma de decisiones, de igual modo volverá a la mesa el tema de adherir un asesor de experiencia en el cuerpo técnico de Jimmy. Así también analizarán a los jugadores de experiencia y juveniles que participaron en la Copa.

La Selección Mexicana es prioridad y los directivos de la FMF necesitarán el apoyo y unión de los dueños de los clubes, en donde la inversión, la toma de decisiones y hasta cambios en el reglamento de competencia en la Liga MX se considerarán en busca de arropar al equipo mexicano. / REDACCIÓN

### EL DATO

**LA REUNIÓN**

La Asamblea será en la FMF y se realizará tras un largo periodo de espera, pues estaba pactada tras la final del CL2024.


FOTO: @MISELECCIONMX

**La permanencia de Jimmy** en el Tricolor, ya no parece tan segura.

MILAN

# Santi Giménez está en la mira

Pese a no tener un buen verano con la Selección Mexicana en la Copa América, Santiago Giménez podría dar el salto a un equipo de jerarquía en Europa, el AC Milan, según Corriere dello Sport.

Los Rossoneri tienen en la mira al delantero del Tricolor, aunque también les interesa Joshua Zirkzee, delantero de Países Bajos que brilló con el Bolognia.

Como plan B aparece Santi, quien resulta atractivo para el siete veces campeón de Champions. Según el medio, depende del costo más accesible para el conjunto milanista. / ALVARO ZALDAÑA

**50** MILLONES DE DÓLARES ES EL VALOR DE SANTI CON EL FEYENOORD

OTRA OPCIÓN PARA EL TRICOLOR

# Berterame ya es mexicano

**EL JUGADOR DE MONTERREY** RECIBIÓ SU CARTA DE NATURALIZADO Y PUEDE SER ELEGIBLE DE JAIME LOZANO

POR **JOSUÉ PADILLA**

Después de un largo proceso y papeleo, el delantero Germán Berterame informó que ya se naturalizó mexicano. El elemento de los Rayados de Monterrey no guardó las ganas de en un futuro, tal vez no tan lejano, sea convocado por Jaime Lozano para la Selección Mexicana.

El jugador nació en Villa María, Córdoba, Argentina, pero ya cuenta con pasaporte mexicano y podría jugar para el Tricolor. De hecho, aseguró que será decisión del cuerpo técnico de la Selección Mexicana, pero también advirtió que no es ninguna solución inmediata a los problemas del equipo nacional.

"Estoy muy contento, hoy se puede decir que ya soy mexicano. Así que nada, estoy muy contento. ¿Solución? No te puedo decir. Es lo mismo que cuando vine para acá, yo siempre voy a tratar de aportar el máximo de mi parte y si me toca estar, bienvenido sea, mucho mejor todavía, esa no es decisión mía sino de todo el cuerpo técnico. Sé que pasó una etapa fea, pero creo que es todo un proceso", destacó el atacante de los Rayados en el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, después de un partido amistoso con los Pumas de la UNAM.

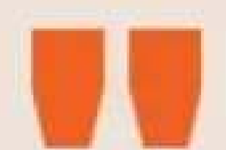
A pesar de que Berterame ya disputó minutos con la selección de Argentina, al no ser parte del equipo mayor en un torneo oficial, todavía es elegible por México. De ser convocado, el delantero albiceleste se convertiría en el segundo naturalizado durante la etapa de Jaime Lozano, quien ya cuenta con Julián Quiñones como un jugador regular en sus llamados.

Germán llegó en 2019 a México para jugar con el Atlético San Luis y en 2022 fue vendido a Monterrey. Durante su estancia en suelo mexicano acumula 173 partidos con 60 goles y 16 asistencias.



FOTO: GERMANBERTERAME

**El delantero** de La Pandilla levanta la mano para ser considerado por Jaime Lozano.



Si me toca estar (en la Selección Mexicana) bienvenido sea, mucho mejor todavía, esa no es decisión mía, sino de todo el cuerpo técnico"

GERMÁN BERTERAME
DELANTERO MONTERREY

## GERMÁN BERTERAME EN MÉXICO

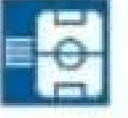
Llegó a la Liga MX: 2019



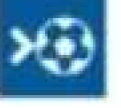
Atlético San Luis
(2019-2022)



Monterrey
(2022-¿?)


173 PARTIDOS


60 GOLES


16 ASISTENCIAS

# Giakoumakis se pierde el inicio del AP2024

**Malas noticias** para Cruz Azul, su refuerzo estelar Giorgos Giakoumakis se perderá al menos el inicio del Apertura 2024, debido a que sufre un esguince en el tobillo izquierdo, tras el amistoso ante el América de Cali, que ganó La Máquina 1-0 en el estadio Ciudad de los Deportes.

Las alarmas se encendieron el sábado pasado, cuando el delantero griego tuvo que abandonar el campo con aparentes signos de dolor al llevarse las manos al rostro, aunque lo positivo fue que pudo hacerlo por propio pie. Sin embargo, el atacante tuvo que esperar un par de días para que se le realizaran estudios, sobre todo para que la inflamación bajara y tener un diagnóstico correcto.

Fue este martes cuando se dio a conocer el grado de la lesión, a la espera del parte médico oficial, que lo hará perderse el duelo ante Mazatlán de este sábado y posiblemente la segunda jornada ante Monterrey, aunque en la institución están optimistas de que el jugador podrá realizar el viaje a *La Sultana*. Si finalmente no es así, el europeo estará listo para la tercera jornada (doble), el próximo martes 16 de julio contra los Xolos de Tijuana.

Es así como el debut de Giakoumakis en Liga MX tendrá que esperar al menos unos días y podrá ser Ángel Sepúlveda quien cubra ese espacio al ataque, debido a que el mexicano se ha recuperado de una dolencia física. Cruz Azul tendrá la baja de su refuerzo estrella, pero no fue tan grave como se temía. / **RUBÉN BERISTÁIN**

**EL DATO**

**LISTO**

Ángel Sepúlveda sí podrá estar el sábado en el debut de Cruz Azul, por lo que la delantera celeste está lista.


FOTO: LUIS GARDUÑO

**Giorgos Giakoumakis,** refuerzo de La Máquina, se perdería dos jornadas.

#ElhumorDeTerrazas



RAYADOS, TIGRES Y SANTOS

# ¡VAMOS,

## LA PANDILLA Y LOS GUERREROS DAN CONTINUIDAD; LOS FELINOS APUESTAN POR PAUNOVIC

POR **KARLA UZETA**

**El norte de México** es una de las zonas más poderosas de la Liga MX, pues es donde se ubican algunos de los clubes más acaudalados y fuertes que casi siempre son protagonistas en el futbol mexicano, tal es el caso de Tigres, Rayados y Santos.

Dichos equipos han hecho de Nuevo León y Coahuila un par de estados que terminan siendo de sufrimiento para los rivales que los visitan, y ahora, para el Torneo Apertura 2024, se espera que San Nicolás, Guadalupe y Torreón sean municipios en los que, como siempre, sus equipos sean absolutos vencedores y hagan del norte mexicano una zona invencible y atractiva para el aficionado.

Para la temporada que está por comenzar se espera que Tigres dé de qué hablar, pero para bien. Y es que hace unas semanas el club de la UANL estuvo involucrado en un escándalo por la salida de Robert Dante Siboldi, quien salió de la dirección técnica felina por diversos motivos que lo señalaban junto a su cuerpo técnico, de malos manejos e incluso arreglo de partidos (particularmente de los Cuartos de Final, en los que perdió ante Rayados), pero al poco tiempo se nombró a Veljko Paunovic como el nuevo entrenador de Tigres. Y es justo esa parte la que más expectativa causa alrededor de los felinos, ya que después de un año el técnico serbio regresa al futbol mexicano tras su paso como entrenador de las Chivas, donde estuvo dos torneos al frente y después anunció su salida, esto luego de haber llegado a los Cuartos de Final en el Apertura 2023 (eliminados por Pumas) y a la Final del Clausura 2023, donde pierde ante Tigres y Robert Dante Siboldi es Campeón.

## RAYADOS

### LA FIGURA

**Sergio Canales** el mediocampista español de 33 años va por su tercer torneo en el futbol mexicano después de haber sido histórico del Betis, equipo de España. Incluso hoy por hoy Canales es el jugador más caro de la plantilla del Monterrey, esto, según Transfermarkt, vale 10 millones de Euros, y aunque las lesiones se han hecho presentes, incluso desde que llegó y que le han evitado tener mayor actividad. Canales sigue siendo el jugador más caro e importante que tienen los Rayados.

### EL TÉCNICO

**Fernando Ortiz** El técnico de las eternas Semifinales, ya que en su paso por América y después en Rayados, el Tano ha tenido la suerte de avanzar en las Liguillas, pero siempre se ha quedado en la instancia antes mencionada, por lo que para el Apertura 2024 buscará la final.



### ÚLTIMA POSICIÓN: 4

Después de haber ganado nueve partidos, empatado cinco y perdido tres, los Rayados acumularon 32 puntos que los hicieron quedarse en el cuarto lugar. Y con eso les fue más que suficiente para entrar a la Liguilla, donde después de haber eliminado a Tigres en los Cuartos de Final, el Monterrey terminó eliminado en la Semifinal y a manos de Cruz Azul, en una temporada que daba para más.

### ALTAS Y BAJAS

**ALTAS Johan Rojas, Oliver Torres, Roberto de la Rosa y Duván Vergara**

Cada torneo las contrataciones que Rayados hace causan expectativa y sorprende, pues por el poderío económico que le caracteriza tiene la capacidad de hacer fichajes de grandes figuras, y previo al arranque del nuevo torneo, Monterrey lleva cuatro contrataciones que ya se dieron a conocer de manera oficial y que serán para redondear a la que es una de las plantillas más costosas.

**BAJAS: Omar Govea, Jesús Gallardo, Rodrigo Aguirre**

Rayados así como hace los grandes fichajes, también termina dando de baja a los futbolistas que ya no entran en planes o incluso se 'deshace' de futbolistas que parecían firmes, como Jesús Gallardo, quien pese a los rumores que desde hace tiempo lo ponían fuera del Monterrey hasta que se negoció con Toluca y se fue.

## SANTOS




### LA FIGURA

**Carlos Acevedo.** Sin duda que el guardameta mexicano se ha convertido en el símbolo santista por experiencia, ya que sus actuaciones hicieron que se ganara el aprecio de su afición, el respeto de sus rivales y de igual manera, lo llevaron a la Selección Nacional, aunque en la Copa América fue suplente; sin embargo, Acevedo, formado en la cantera lagunera, es el líder de Santos y por ello es que porta el gafete de capitán.

### EL TÉCNICO

**Ignacio Ambriz** El Apertura 2024 será el segundo de Nacho Ambriz al mando de Santos Laguna, ya que tomó las riendas del equipo en febrero pasado y comenzó a dirigirlo en la Jornada 7 luego del cese de Pablo Repetto. Ahora, el técnico mexicano liderará a Guerreros.

### ALTAS Y BAJAS

**ALTAS: Anderson Santamaría, José Juan Macías, Fran Villalba y también Rodrigo Aguirre**

Luego de haber tenido en el anterior un torneo nada satisfactorio, para el Apertura 2024 el técnico Ignacio Ambriz tiene la oportunidad de armar su equipo bajo lo que él desea, por lo que comenzó a tener altas que ayuden a enriquecer la plantilla lagunera, esto con jugadores tanto del mercado mexicano como del extranjero, y hasta el momento van cuatro jugadores que ya se incorporaron al cuadro de Torreón y comenzaron a ponerse a las órdenes del técnico en turno.

**BAJAS: Duván Vergara, Jair González**

Pese a no haber tenido el mejor de los torneos y que se rumoraba que serían muchas las bajas en el Santos, pero a un suspiro del inicio del Apertura 202, se han dado muy pocos ajustes en La Comarca.

### ÚLTIMA POSICIÓN: 13

Pese a haber cambiado de entrenador en plena Jornada 7 del torneo pasado, pues salió Pablo Repetto y entró Ignacio Ambriz debido a que los resultados no estaban siendo lo esperado, y aunque había incertidumbre, bajo la dirección técnica de Nacho lograron comenzar a sumar y de a poco mejorar su posición en la Tabla hasta conseguir estar en el lugar 13, aunque no fue suficiente para entrar a la Liguilla, tarea que ahora deberá cumplir.

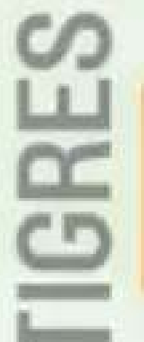
# RAZA!

En tanto que Rayados, otro de los clubes que torneo a torneo demuestra que es de los poderosos del futbol mexicano, está atravesando por una reestructura luego de que el torneo anterior se quedara en la Semifinal (instancia en la que América los eliminó). Al término de su participación en el Clausura 2024 se rumoraba que el técnico Fernando Ortiz dejaría a la escuadra de Monterrey; sin embargo, hasta el momento no se ha oficializado nada, por lo que el Tano se estará manteniendo como entrenador del cuadro Rayado. Aunque en lo que al grupo de jugadores se refiere, pues ya no contarán con gente importante, como Jesús Gallardo (que emigró a Toluca), pero sí se hizo de los servicios de un mexicano sobresaliente como Roberto de la Rosa (que llega de Pachuca), aunque se siguen manteniendo las cartas fuertes como Sergio Canales, Héctor Moreno, Jesús Manuel Corona o Esteban Andrada entre otros, y con esos jugadores se espera que lleguen lejos.

## LA FIGURA

**André Pierre-Gignac** Aunque el de Tigres es un plantel lleno de jugadores líderes, exitosos y relevantes, pasan los torneos y el delantero francés sigue siendo indudablemente la figura de la escuadra de la UANL, porque además de ser su goleador histórico con más de 200 anotaciones, es uno de los máximos ídolos de todos los tiempos para la afición felina. Porque más allá de que Guido Pizarro porte el gafete de capitán, o que el portero Nahuel Guzmán también sea líder felinos, Gignac es el rey.

## TIGRES






## EL TÉCNICO

**Veljko Paunovic,** Técnico joven (de 46 años), que tiene ideas nuevas y que llegó a la Final en su primer torneo en México al mando de Chivas ( perdió ante Tigres, su ahora equipo), donde causó muchas expectativas y se esperaba más, aunque ante la afición del Rebaño quedó a debe. Ahora con Tigres se espera más.



## ALTAS Y BAJAS

**ALTAS: Veljko Paunovic (DT)**

Hasta el momento, la alta más importante que se ha dado en el plantel de Tigres, es la del técnico serbio, quien vuelve al futbol mexicano después de haber dirigido a Chivas en 2023; sin embargo, se rumora que además del entrenador y el cuerpo técnico, también habrá incorporaciones que lleguen a redondear un plantel que siempre se ha caracterizado por tener futbolistas de calidad, y es por eso que siempre está en el top de los clubes más caros.

**BAJAS: Robert Dante Siboldi (DT)**

No han sido muchos los movimientos en el cuadro de Tigres, pero sin duda ocurrió una de las bajas que se podría considerar entre las más importantes, y es la del entrenador y su cuerpo técnico, y eso es lo que ocurrió en la UANL, ya que Robert Dante Siboldi dejó de ser entrenador de Tigres.

## ÚLTIMA POSICIÓN: 6



En el Torneo Clausura 2024, el equipo de la UANL terminó en la posición 6 de la Tabla General, esto luego de acumular 31 puntos tras nueve partidos ganados, cuatro empates y la misma cantidad de derrotas, aun así llegó hasta los Cuartos de Final, aunque terminaron eliminados a manos de Rayados. Y aunque tal vez hubo quien consideró que haber quedado en la sexta posición no corresponde a un plantel como el de Tigres, al final les alcanzó para clasificar y participar en la Liguilla, aunque sin pasar de Cuartos.

FOTOS: MEXSPORT


FOTO: LUIS GARDUÑO

**El vicepresidente** de Pumas espera que el equipo femenil tenga un buen torneo.

# Mejía Barón pide resultados

**El equipo femenil** de Pumas tiene que dar mejores resultados de los que ya ha dado, fue el mensaje que le dio Miguel Mejía Barón al entrenador Marcelo Frigério.

Y es que en la presentación oficial de las nuevas jugadoras felinas el vicepresidente deportivo del Club Universidad, fue claro al decir que confía en que el entrenador brasileño de los resultados que tengan a Pumas en lo alto de la Liga MX Femenil.

"La llegada de Marcelo (Frigério) le dio a nuestro equipo un plus, y esperemos que se ponga las pilas y siga trabajando bien", manifestó el directivo.

> La llegada de Marcelo (Frigério) le dio a nuestro equipo un plus, y esperemos que se ponga las pilas y siga trabajando bien"
>
> MIGUEL MEJÍA BARÓN
> VICEPRESIDENTE PUMAS

Asimismo el icónico exjugador y ex entrenador de Pumas dio su opinión sobre el futbol femenil en México, del que se dijo admirador, pues explicó que a diferencia de los hombres, las mujeres no fingen faltas para su beneficio.

"Yo soy un admirador del futbol femenil. Al margen de la estética que es mejor que la otra, la del varonil, sino por las costumbres que yo veo que se han desarrollado desde que apareció el futbol femenil. En una ocasión anterior dije casi lo mismo en el sentido de que el femenil yo considero es más valiente que el varonil en la cancha, en la competencia lamentablemente, yo critico que el futbol varonil se exagera en querer engañar al árbitro y buscar tarjetas amarillas, entonces yo sigo disfrutando mucho el futbol femenil empezando por eso", señaló Mejía Barón, quien finalizó su comentario explicando que para él, las jugadoras son ejemplo de superación.

"Las profesionales de este deporte son gente abierta y siempre buscando superación; falta mucho camino para poder estar en mejor nivel como futbol femenil, pero tengo mucha confianza en que Pumas siga avanzando", estableció. / KARLA UZETA

CON GRANDES EXPECTATIVAS

# Refuerzos auriazules

## PUMAS PRESENTA A SUS NUEVAS JUGADORAS PARA COMPETIR POR LAS ALTURAS EN EL APERTURA 2024

POR **KARLA UZETA**

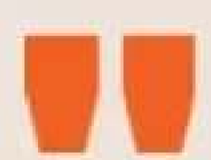
Pumas presentó a las nuevas jugadoras del equipo femenil y quienes llegan a apuntalar la plantilla para que compitan al máximo nivel en el Torneo Apertura 2024, y que sobre todo puedan dar el paso que tanto les ha costado, ya que Universidad nunca ha llegado a una semifinal en la Liga MX Femenil.

"Nos honra mucho contar con Wendy Toledo, Laura Felipe, Itzayana Sánchez, Camila Vite, son los refuerzos que se suman al plantel que tiene el técnico Marcelo Frigério y queremos que siga la competitividad de manera permanente.

"Tenemos que ser competitivos sostenidamente, es decir de manera permanente. Hay un buen plantel, hay una buena conducción a cargo de Marcelo y su cuerpo técnico; en la pretemporada pudimos ver al equipo con ganas, con garra y deseos de estar aquí", expresó Luis Raúl González, presidente del Club Universidad.

### ELLAS, FELICES

Las nuevas felinas expresaron la satisfacción y compromiso que les genera vestir el uniforme de Pumas:



> Tenemos que ser competitivos sostenidamente, es decir de manera permanente. Hay un buen plantel, hay una buena conducción a cargo de Marcelo (Frigéiro)"
>
> LUIS RAÚL GONZÁLEZ
> PRESIDENTE CLUB UNIVERSIDAD

**EL DATO**

**EL PASO SIGUIENTE**

Pumas Femenil nunca ha podido llegar a unas semifinales de la Liga MX Femenil en su historia y apuntan a ese primer objetivo.


FOTO: LUIS GARDUÑO

"Tengo expectativas muy altas. Y a los aficionados invitarlos a que se suban al barco del futbol femenil, Pumas viene haciendo un buen papel, que vean nuestros partidos, que vengan al Estadio y se sumen al proyecto porque todas estamos dando lo máximo para que crean en este proyecto", señaló la portera Wendy Toledo.

En tanto que, Itzayana Sánchez, nueva delantera felina, aseguró que: "Es un honor estar aquí, me han tratado muy bien. Es increíble ver como la Liga ha avanzado muchísimo, llegar y competir con las compañeras, estoy impresionada con Pumas por-


FOTO: MEXSPORT

**Jennifer Hermoso** se ha adaptado bien al estilo de juego de las felinas.

# Jenni, contenta por el trofeo conquistado

**Tigres ganó por** segunda ocasión consecutiva el trofeo del Campeón de Campeonas de la Liga MX Femenil, hecho que a Jenni Hermoso dejó más que contenta y satisfecha con sus compañeras, ya que además lograron el título venciendo a su rival de ciudad, Rayadas, por lo que el triunfo les supo mejor a las Amazonas.

Asimismo, la atacante europea recalcó que desde que llegó al futbol mexicano se trazó el objetivo de no irse sin haber ganado nada, por lo que el haber obtenido el Campeón de Campeonas es el primer paso para llegar a su meta.

"Me voy muy contenta, dije que venía a México y no me iba a ir sin ganar algo, lo gano con Tigres que era lo que deseaba y estoy super feliz porque por algo vine a México", dijo la Campeona del Mundo con España en 2023.

Pero Hermoso no es la única feliz con

**EL DATO**

**CALENDARIO**

El calendario tiene coincidencias para Pumas, pues sus primeros equipos, femenil y varonil, debutan ante el León y en CU.



**Las jugadoras universitarias** están listas para arrancar de gran forma el torneo.




FOTO: LUIS GARDUNO

EL DATO

**EL DEBUT**

El viernes 5 de julio es el día que Pumas debuta en el Torneo Apertura 2024, y será ante el León en el estadio Olímpico Universitario a las 17:00 horas.

**EL TORNEO PASADO**

En el Clausura 2024, la escuadra femenil de Pumas llegó hasta los cuartos de final y fueron eliminadas por Rayadas.

DT FELINO MUESTRA CONFIANZA

## Tendremos un buen debut: Marcelo Frigério

En tanto, el técnico de Pumas Femenil, Marcelo Frigério, expresó la confianza que tiene en que su equipo hará un buen debut en el Apertura 2024 el viernes que reciban a León, y también consideró que las nuevas jugadoras ayudarán a dar mejores resultados.

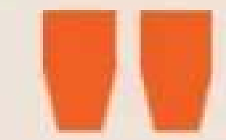
"Venimos en proceso venimos con la misma estructura, con las mismas jugadoras e incorporando ahora nuevas refuerzos que llegan al equipo para que podamos lograr la cereza del pastel, y entonces estamos muy tranquilos, y creo que el viernes vamos a hacer un buen partido", dijo el brasileño. / KARLA UZETA

que el vestidor es muy ameno. Para mí lo más importante es aportar al equipo, me gusta la competencia sana".

Finalmente, Camila Vite, mediocampista señaló que "estoy agradecida por la oportunidad. Es increíble tener un equipo que te respalde, es para mí un cambio radical, pero sé que tengo que poner todo por la playera".

Laura Felipe, defensa uruguaya con experiencia en Copa Libertadores, dijo:

"Todas creemos que es un paso importante, en Argentina la liga sigue creciendo, pero le falta mucho para llegar al nivel de México, y nos motiva a venir el que sea competitiva y darlo todo".



Tengo expectativas muy altas. Y a los aficionados, invitarlos a que se suban al barco del futbol femenil. Pumas viene haciendo un buen papel, que vean nuestros partidos"

WENDY TOLEDO
PORTERA PUMAS

por haber ganado el trofeo, ya que todas las felinas expresaron su felicidad, entre ellas, Stephany Mayor, quien es, con 104 goles, la máxima goleadora de Tigres.

Incluso, la *Generala* anotó uno de los goles en el partido de Vuelta con el que vencieron a Rayadas (3-2) en el Universitario de San Nicolás de los Garza.

"Estamos felices, emocionadas de ganar un título más con Tigres, se lo merecen este grupo de jugadoras", manifestó la brillante jugadora.

**NAYELI, FELIZ**

Por su parte, Nayeli Rangel, quien ingresó de cambio en el juego de Vuelta del Campeón de Campeonas, fue la encargada de anotar el tercer gol del triunfo, el cual para ella fue importante debido a que no jugaba desde abril cuando sufrió una fractura en el rostro, esto durante el juego de liga ante Puebla.

"Es una noche inolvidable, incomparable, el marcador, el momento, una noche muy especial. Vamos a seguir trabajando fuerte", señaló.

**NUEVA CAPITANA**

Finalmente, Lizbeth Ovalle, la nueva capitana de Tigres, o al menos quien portó el gafete durante la serie ante Rayadas, levantó su primer título como capitana de las Amazonas, esto después de que se fuera Liliana Mercado, capitana histórica de Tigres.

"Feliz por el desempeño que se demostró el día de hoy que es lo que nos caracteriza, garra, entrega y dedicación, y por muchas cosas que han pasado lo teníamos merecido", expresó. / KARLA UZETA




Es el portero con tercer valor de mercado del mundo, con 43 millones de dólares, detrás de Gianluigi Donnarumma y el español Unai Simón.

FOTO: EFE

TRANSFORMADO EN EL PORTERO CLÁSICO

# Pura intuición

## DIOGO COSTA BRILLA CON PORTUGAL COMO EL PRIMERO QUE ATAJA TRES PENALTIS EN UNA EUROCOPA

POR IÑAKI DUFOUR / EFE



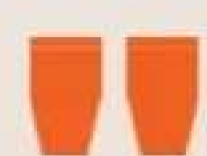

**Düsseldorf.-** Primero a Josip Ilicic, después a Jure Balkovec y finalmente a Benjamin Verbic; Diogo Costa detuvo cada cobro de Eslovenia en la tanda de penaltis para convertirse en el único en la historia de la Eurocopa en detener tres en un mismo duelo, elevado a héroe del pase a los cuartos de final de Portugal y encomendado a su instinto, una virtud innata de siempre.

Es el portero con tercer mejor valor de mercado del mundo, con 43 millones de dólares, sólo superado por el italiano Gianluigi Donnarumma y el español Unai Simón, otros dos atajadores de penaltis.

"Por supuesto analizamos a los lanzadores de penaltis, pero los jugadores cambian su forma de tirar. Me dejé llevar por mi instinto. Eso es lo que sentí y estoy muy, muy contento", expuso en la conferencia de prensa del mejor jugador del partido, en el que también frustró una gran ocasión de Benjamin Sesko, en los tiempos extra, con el empate sin goles en el marcador.

En tiempos en los que el análisis de la estadística avanzada está tan presente en el futbol, resulta crucial cada dato o situación repetitiva cuando el portero debe anticipar por dónde lanzará cada uno, pero Diogo Costa fue más allá, transformado en aquel guardameta clásico que adivina y despeja sin tener en cuenta nada más que su propia agilidad e intuición.

Mats Verbruggen, el portero de Países bajos, sigue a rajatabla el análisis previo.



Por supuesto analizamos a los lanzadores de penaltis, pero los jugadores cambian su forma de tirar. Me dejé llevar por mi instinto. Eso es lo que sentí y estoy muy, muy contento"

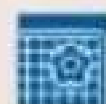
DIOGO COSTA
PORTERO
PORTUGAL

### SUS NÚMEROS EN ALEMANIA 2024


PARTIDOS: 4


MINUTOS: 390


ATAJADAS: 6


PARTIDOS IMBATIDO: 2


GOLES EN CONTRA: 3

"Trabajo en ello, analizando a los rivales. Intentamos sacar la mayor ventaja posible. Si llega la tanda de penaltis o hay uno durante el juego, esté lo más preparado posible. Tener una idea de qué esperar del lanzador", explicó esta semana.

"Tenemos grandes programas informáticos en los que todo está marcado. Tenemos analistas. Se puede obtener una gran ventaja del análisis. Me gusta trabajar mucho desde el análisis", añadió el guardameta del combinado neerlandés, quien no ha atajo un penalti como profesional, desde que lo hizo con el filial del Anderlecht en 2022.

"Es el secreto más escondido del futbol europeo. Diogo Costa apareció a otro nivel, estuvo increíble en el uno contra uno, y luego tuvo la concentración y la calidad para hacer tres atajadas consecutivas en la tanda de penaltis. Tenemos que estar muy orgullosos de él", destacó Roberto Martínez, seleccionador de Portugal, con la que el portero no había atajado ningún penalti en sus 26 partidos internacionales.

Sí lo había hecho con el Porto. Desde su debut oficial con 20 años de edad, en la temporada 2019-2020 y contra el Santa Clara, en sus 154 encuentros con el primer equipo ha atajado seis de los 20 que le han lanzado. Un 30 por ciento de acierto.

Si se cuenta desde su época juvenil, Sub-17, nueve de 37, un 24 por ciento.

El lunes fue el 100 por ciento. Los detuvo todos. Se impuso al 82.5 por ciento de acierto, con 33 goles de 40 que tenía el primer lanzador, Josip Ilicic, desde los once metros.

También al 75 por ciento de éxito del tercero, Verbic, con seis tantos de los 18 penaltis que había tirado en su carrera.

Paralelamente, Cristiano Ronaldo, Bruno Fernandes y Bernardo Silva marcaron los tres primeros penaltis de la selección portuguesa ante Jan Oblak, portero del Atlético de Madrid, para cruzarse ya en los cuartos de final, el viernes, contra Francia.

# Listo para enfrentar a Inglaterra

**Leipzig.-** Granit Xhaka, volante de Suiza, recibió buenas noticias ayer después de someterse a una resonancia magnética para evaluar el alcance de sus problemas musculares en los aductores; el resultado concretó que podrá jugar ante Inglaterra, en los cuartos de final de la Eurocopa de Alemania 2024.

"Afortunadamente la resonancia no mostró ninguna lesión. Fue una temporada larga y también dejó huella en Granit Xhaka", informó Adrian Arnold, portavoz de la Asociación Suiza de Futbol (SFA).

Xhaka acabó con problemas musculares el choque que Suiza ganó 2-0 frente a Italia en los octavos de final.

El jugador del Bayer Leverkusen, con el que está temporada se proclamó campeón invicto de la Liga alemana, jugó los 90 minutos y en los días posteriores completó un tratamiento conservador mientras era sometido a pruebas médicas.

Finalmente, los resultados han sido satisfactorios y Suiza podrá contar con uno de sus mejores jugadores para intentar alcanzar las semifinales. / EFE




FOTO: AFP

**Suiza cuenta** con Granit Xhaka en busca de la semifinal.

EMRE CAN NO ENTRENÓ POR PRECAUCIÓN

# Restauró la estabilidad

**LEROY SANÉ CONSIDERA QUE ALEMANIA PUEDE HACERLE DAÑO A ESPAÑA GRACIAS A TONI KROOS**

AFP




**Herzogenaurach.–** Leroy Sané consideró ayer que Alemania puede "herir" a España, el viernes dentro de los cuartos de final de la Eurocopa de 2024, gracias al regreso a la selección nacional que ha tenido el volante Toni Kroos.

El delantero del Bayern Múnich arrancó desde el banco de suplentes los tres partidos de fase de grupos, pero fue titular el sábado, en detrimento de Florian Wirtz, durante el partido de octavos de final contra Dinamarca.

Con Inglaterra y Francia sufriendo más de la cuenta pese a también alcanzar los cuartos de final, España ha emergido junto a la anfitriona Alemania como las dos grandes favoritas al título.

La selección española, la única que ganó sus cuatro partidos, está en plena forma, tras haber anotado nueve goles y recibido sólo uno.

De cara al encuentro del viernes en Stuttgart, Sané reconoció que Alemania y España han jugado el mejor futbol de la competición continental.

"Necesitamos mantener el control del partido, entonces podremos hacer daño a los españoles", valoró el jugador de 28 años de edad.

Ambas selecciones nacionales tienen tres títulos de Eurocopa en sus vitrinas, más que cualquier otra.

Alemania sufrió en 2020 la contundente goleada de 6-0 por parte de España, en la Liga de Naciones de la UEFA, en uno de sus puntos más bajos.

"Aquella contundente derrota dolió mucho, pero es el pasado", declaró Sané, presente en aquel encuentro, en Sevilla.

Al entender de Leroy Sané, el regreso de Kroos, campeón del mundo en Brasil 2014 y que llevaba tres años retirado de la selección nacional, ha devuelto el control a Alemania.

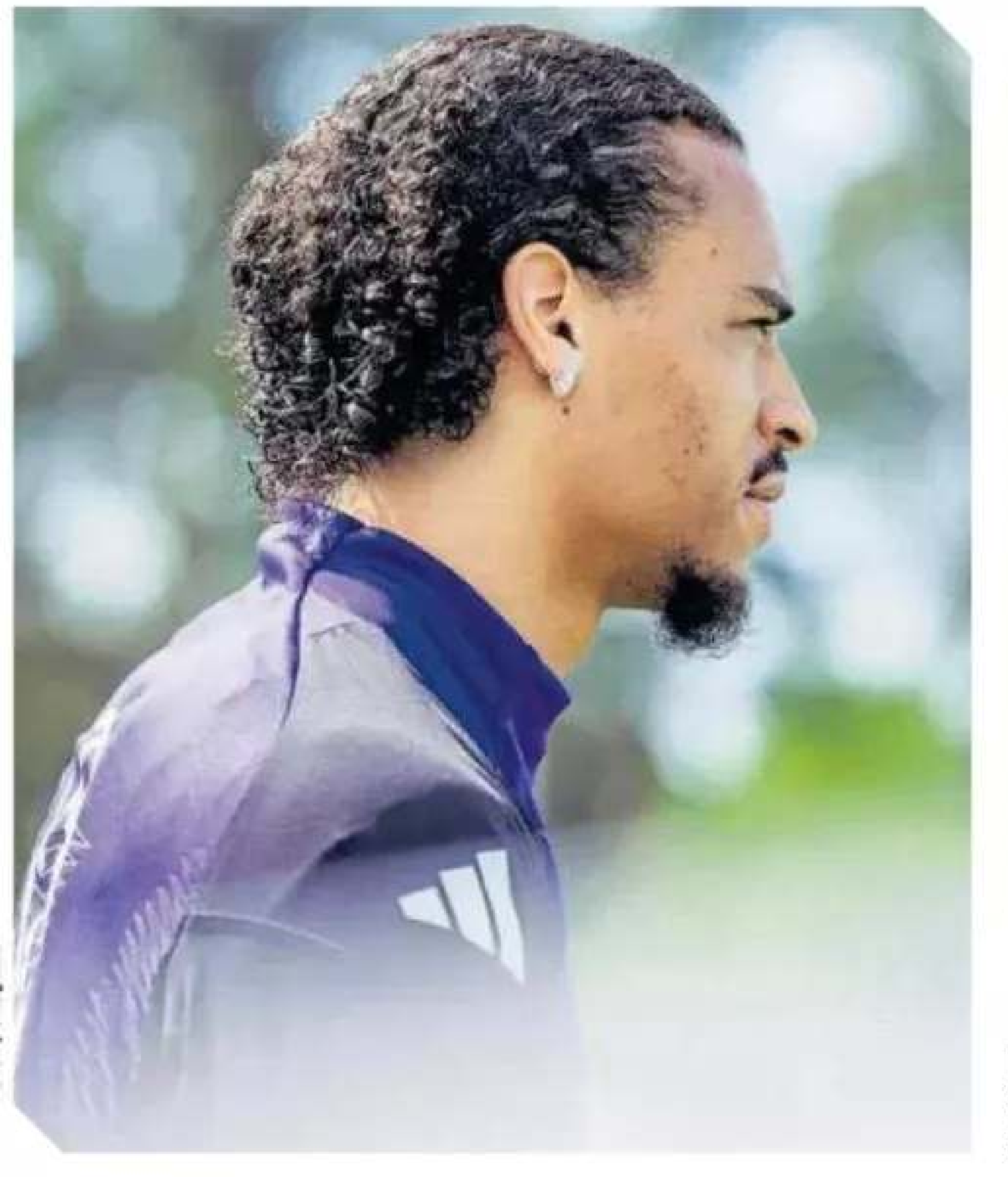


FOTO: @DFB_TEAM

**El delantero** aseguró que la goleada de 6-0 ante los españoles ya es pasado.

> Antes no éramos estables, era una gran debilidad. Kroos ha alejado esa debilidad con la calma que aporta. Estamos felices de que haya vuelto y nos haya hecho más fuertes"
>
> LEROY SANÉ
> DELANTERO ALEMANIA

**3 AÑOS LLEVABA EL VOLANTE RETIRADO DE LA SELECCIÓN ALEMANA**

"Antes no éramos suficientemente estables, era una gran debilidad. Ha alejado esa debilidad con la calma que aporta. Ahora las cosas van bien y estamos felices de que haya vuelto y de que nos haya hecho más fuertes", valoró.

En su primer partido dentro del cuadro titular de la selección alemana en lo que va de este año, Sané estuvo falto de ritmo en contra de Dinamarca, pero a pesar de ello pudo atravesar líneas rivales con su gran rapidez.

"No está claro si seré titular o no", pero el equipo confía en las decisiones del entrenador Julian Nagelsmann, "es lo que nos hace especiales", añadió.

El también volante Emre Can fue el único de los 26 jugadores de Alemania que no entrenó ayer, pero la Federación Alemana de Futbol (DFB) precisó que su ausencia fue por precaución.

El defensor Antonio Rüdiger, el portero Manuel Neuer y el volante Pascal Gross completaron la sesión de entrenamiento pese a arrastrar pequeñas lesiones.

---



FOTO: EFE

**El ex volante** del Real Madrid tiene el 95.4 por ciento de efectividad en pases en esta Eurocopa.

# Marca diferencia por su habilidad en los pases

**Alemania es de las pocas** selecciones nacionales que en la Eurocopa de 2024 supera en el éxito en pases a España, dominadora absoluta en sus cuatro partidos ante Georgia, Albania, Italia y Croacia.

Y es gracias al volante Toni Kroos, quien tiene el promedio de 95.4 por ciento de efectividad en pases durante la competición continental y que, además, mejora los datos en los triunfos de Alemania siempre que ha jugado.

Que el volante estaba a un nivel superlativo esta temporada era sabido por todos. También él era consciente y, por eso, en febrero salió del retiro internacional y volvió a vestirse con la camiseta de la selección alemana para un último baile.

En el horizonte de los cuartos de final aguarda España, un partido especial para él, seguro, un reto ilusionante, pero también un partido temido porque puede ser su último como futbolista profesional.

La presión, de todas formas, no ha ido nunca de su mano. La ha evitado siempre con seguridad y con la tranquilidad de quien se sabe superior. Sus números en Alemania 2024 lo acreditan.

Desde el inicio de la Eurocopa, Kroos ha sido el mejor pasador del torneo. Ante Escocia, en la goleada inicial que permitió a la afición local ilusionarse, rozó la perfección. Según los datos de la UEFA, solo falló un pase de los 103 que dio.

Lejos de ser una excepción, mantuvo el nivel en todos los partidos de la fase de grupos y en el de octavos de final. Ante Hungría dio 120 pases acertados de los 127 que intentó; ante Suiza, 93 de 100; y ante Dinamarca 77 de 81.

Lo anterior explica el motivo por el que Alemania es la primera selección nacional en la relación de pases intentados y pases con éxito, seguida de cerca por España y Portugal.

Es el jugador que más pases ha dado en la Eurocopa, con 405 pases; y el que más pases exitosos ha dado, con 385.

Desde que debutó el 3 de marzo de 2010, a Alemania le ha ido mejor con Kroos. Ha jugado 113 partidos y se ha perdido 78. En estos 14 años, el porcentaje de victoria de los alemanes con el ahora ex volante del Real Madrid es del 64.6 por ciento, pues ha ganado 73 de los 113. Pero sin Kroos, perdieron el 51.3 por ciento. / EFE

**COMPARACIÓN**

| | ALEMANIA | ESPAÑA |
|---|---|---|
| Posesión | 62% | 58.5% |
| Pases realizados | 2618 | 2451 |
| Pases completos | 2415 | 2242 |
| Efectividad | 92.3 % | 91 % |

■ = a 1000 ■ = a 10 ■ = a 1


FOTO: AFP

**Los delanteros** son inseparables desde que iniciaron su amistad en septiembre de 2023.

JUNTOS SON LA ALEGRÍA DE ESPAÑA

# Comparten la presión

**LAMINE YAMAL Y NICO WILLIAMS** ACAPARAN LOS REFLECTORES, PERO SABEN QUE LA FUERZA ES EL EQUIPO

EFE

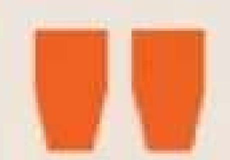



**Donaueschingen.-** Lamine Yamal y Nico Williams disfrutan alejados de la presión todo lo que han vivido con España en la Eurocopa de 2024, convertidos en grandes sensaciones a sus 16 y 21 años, respectivamente, pero demostraron tener los pies en el suelo al afirmar que la fortaleza es el equipo.

"Mucha gente está pendiente de nosotros, pero sabemos que nuestra fortaleza es el equipo. No sólo lo individual", aseguró Nico Williams en la concentración de la selección española, donde pasa muchas horas con Lamine Yamal, inseparables.

"Lo bueno de la Eurocopa es que acabas un partido y a los cuatro días tienes otro, sólo piensas en futbol. Y, al final, tenemos capitanes que no te dejan venirte arriba porque te ponen recto", añadió Yamal, al revelar como los líderes del vestuario impiden que se les suba el éxito.

Nico y Lamine son la alegría del grupo. Su imagen jugándose a piedra, papel o tijera una botella de agua al final del partido de octavos de final ante Georgia ha recorrido el mundo.



> Lo bueno de la Eurocopa es que acabas un partido y a los cuatro días tienes otro. Al final, tenemos capitanes que no te dejan venirte arriba porque te ponen recto"
>
> LAMINE YAMAL
> DELANTERO ESPAÑA

"Faltaba poco de la botella que yo tenía en la mano y le estaba contando algo, me cogió la botella y le dije, ¿qué haces? Nos lo jugamos a piedra, papel o tijera, ganó, y el iluminado bebió y escupió el agua", recordó Lamine.

Práctica que suelen hacer en su día a día: "Me da pereza levantarme por el jugo y lo echamos a suertes", contó Nico.

"Aunque si es una falta en el partido no", confirmó Yamal.

Protagonistas de una amistad que se ha fortalecido en Alemania 2024 y que nació desde el primer día de Lamine con la absoluta, en septiembre de 2023.

"Se suele comportar mucho. Le digo eso no lo hagas e intenta escucharme. Es muy difícil tener la cabeza que tiene con 16 años", dice Nico sobre su amigo.

"Me dijo Balde que había salido un chaval de las categorías inferiores que era muy bueno. Personalmente no lo conocía. A raíz de ese día, congeniamos y hasta el día de hoy", añadió.

Y Lamine le agradece la ayuda que siempre le ha dado.

"Es un buen chaval, acogedor desde el primer día y una persona humilde que te ayuda siempre que puede. Es cariñoso".

Juntos protagonizaron un baile en el partido ante Georgia que aseguran les salió natural, aunque se pasan el día realizando cosas que ven en TikTok.

"Nos salió natural. Lo hablamos en el autobús antes del partido", afirmó Nico.

Y así llegan al vestuario antes de los partidos, bailando, alejándose de la presión y disfrutando del momento. Así son los dos jugadores de moda de la selección española en Alemania 2024.

## Anunció que sí va a continuar en el Atlético

**Álvaro Morata** aseguró ayer que no va a parar hasta lograr conquistar un título con la camiseta del Atlético de Madrid, en el que tiene contrato hasta el 2026, tras la incertidumbre que había mantenido en las últimas semanas sobre su continuidad en el club español, en el que seguirá al menos durante la próxima temporada.

"No puedo imaginar lo que tiene que ser ganar con esta camiseta y no voy a parar hasta conseguirlo", publicó en su cuenta oficial de Instagram el delantero, quien actualmente disputa la Eurocopa de Alemania 2024 como nuevo capitán de la selección española.

Durante las últimas semanas, tras su suplencia en las jornadas finales de esta temporada, Álvaro Morata había transmitido las dudas sobre su continuidad en el Atlético de Madrid, en el que quería sentirse importante, entre las noticias que surgían en los medios de comunicación sobre el interés del club en reforzarse con varios fichajes en el ataque.

Disputó 48 partidos con el Atlético de Madrid en la última campaña, 33 de ellos como titular, con 21 goles y cuatro asistencias, aunque fue relegado al banco de suplentes en los cinco últimos partidos. / EFE

**21**
**GOLES** ANOTÓ ESTA TEMPORADA CON EL CONJUNTO ESPAÑOL

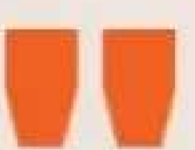

FOTO: AFP

**Álvaro Morata** pasó página a las críticas gracias a su rol como capitán de España.



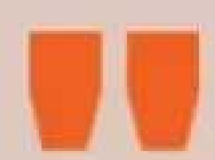
**Abrió el marcador** con un tiro a 121 kilómetros, además de que dio una asistencia en los dos goles de Donyell Malen.

FOTO: EFE



El fisioterapeuta me dijo que iba a anotar, por eso corrí a celebrarlo con él. Sabíamos que era un rival duro. Pero estábamos muy preparados. Lo demostramos''

CODY GAKPO
DELANTERO PAÍSES BAJOS



El resultado final siempre es lo más importante. Sin embargo, somos neerlandeses y debemos jugar bien. Rumanía fue muy agresiva, pero al final pudimos encontrar nuestro juego''

RONALD KOEMAN
DT PAÍSES BAJOS

HIZO GALA DEL DOMINIO TOTAL

# Desactivó la bomba

**CODY GAKPO LIDERÓ A PAÍSES BAJOS** A LOS CUARTOS DE FINAL DE LA EUROCOPA, POR PRIMERA VEZ EN 16 AÑOS




POR **IÑAKI DUFOUR / EFE**




**Düsseldorf.-** Gran beneficiado por el afortunado cruce en octavos de final de la Eurocopa de Alemania 2024, más aún con su condición de ser uno de los cuatro mejores terceros lugares de la fase de grupos, la selección de Países Bajos recuperó su intensidad, repuso su convicción y resultó ganadora irrebatible en contra de Rumanía, desactivada por el gol de Cody Gakpo, quien marcó la diferencia visible entre ambos equipos, ampliada en los instantes finales gracias al doblete de Donyell Malen.

La distancia en el marcador fue, incluso, más corta que en la cancha, propiedad del combinado neerlandés desde el primer gol hasta el final, con ocasiones suficientes, sobre todo en el segundo tiempo, para haber ido mucho más allá en los guarismos, sin permitir la reacción jamás de su adversario y reencontrado con una versión mucho más acorde a los jugadores y al equipo del que dispone en Alemania 2024.

El partido fue de 20 minutos. Animada Rumanía, con presión, atrevida y la ambición de retarse con su propia historia, con el legendario Gheorghe Hagi como testigo, con un par de acciones más que inquietantes para el portero Bart Verbruggen, se quedó en eso; porque en cuanto Países Bajos impuso la calidad de su futbolista más en forma y su mejor goleador: Gakpo, ya con tres tantos en lo que va de la competición.

Ya había trazado su plan. Su objetivo era encarar, el uno contra uno, por su lado frente al defensor Andrei Ratiu. Lo anunció en la víspera y lo concretó sobre el terreno abierto que encontró en unas cuantas ocasiones. Lo desbordó hacia afuera para perfilarse y relanzar a Países Bajos, tras los últimos días de tensión, crítica y conversación.

ESTADÍSTICAS




Era el minuto 20. Su tiro, potente, muy cercano, a 121 kilómetros por hora para recorrer tan sólo seis metros, fue inalcanzable para Florin Nita, por más que el balón fue al palo corto, al suyo, aunque con la potencia y la colocación suficientes como para superarlo, sin que haya una responsabilidad evidente del portero. La anotación fue el principio del fin para Rumanía.

Países Bajos se adueñó del partido. Sin balón y con él. En cada sector, emergió superior, con las ideas mucho más definidas, aparte de la diferencia de talento ya asumida y patente desde el mismo momento que la Eurocopa de 2024 los emparejó en los octavos de final, por mucho que Rumanía lucía como líder del Grupo E.

Vendado Ianis Hagi, fuera de combate después Vasile Mogos, sustituido por un golpe en la cabeza, en ambos casos por el impacto contra Denzel Dumfries, Países Bajos lo controló prácticamente todo. También generó más. No acertó Memphis Depay en dos ocasiones, mientras Radu Dragusin acudía al rescate de cada desajuste de la defensiva rumana, expuesta, vulnerable. Luego erró en el 2-0, ya en el tramo final.

Hubo el cambio que pretendía el seleccionador Ronald Koeman. En actitud, en intensidad, en ataque, en defensa, en el medio campo. Se aplicó mucho más el equipo neerlandés en su segunda y última oportunidad en el torneo. Conocida la decepción tras caer 3-2 ante Austria, la lección parece aprendida e insistió, ya con opciones hasta para golear.

En el minuto 55, la ventaja era más que corta. Porque Memphis perdonó, porque Van Dijk estrelló un remate de cabeza en el poste, porque Gakpo tentó su doblete, negado por Nita, pero todo dentro de la sensación inequívoca de que el dominio era tan abrumador que la sentencia era sólo una cuestión de tiempo.

Mucha diferencia, sólo limitada en el resultado por las atajadas de Nita, la propia falta de ineficacia neerlandesa y los centímetros que se adelantó Gakpo y detectó el VAR para su gol invalidado rebasada la hora del duelo.

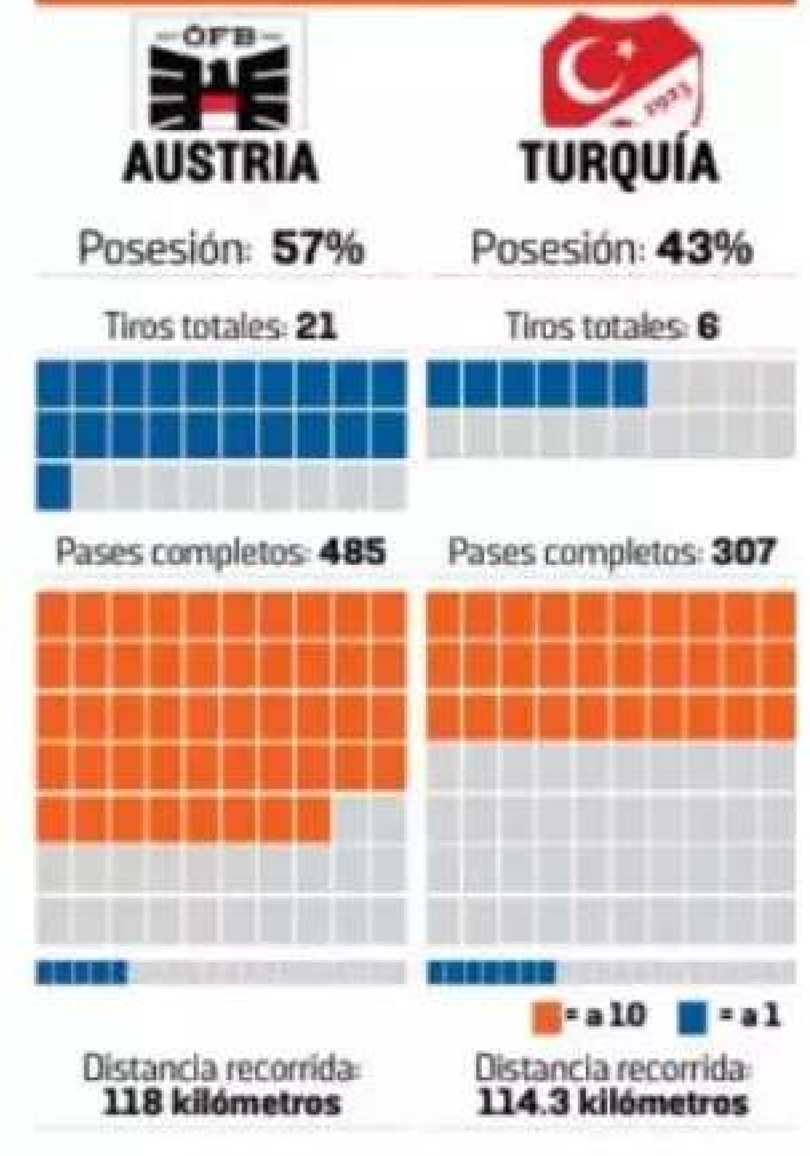
Ni de rebote lograba el 2-0 Países Bajos, hasta que Gakpo se inventó el gol con pase retrasado para Malen y para la certificación de la victoria, al minuto 83, agrandada de nuevo por el delantero del Borussia Dortmund en una acción al contragolpe, cuando ya se disputaba el tiempo de compensación.

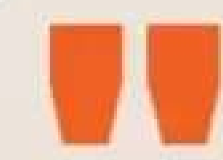
> Estoy orgulloso de Güler. Tuvo una actuación magnífica. Corrió como nunca. Jugó para el equipo. Todavía le falta un poco físicamente por su corta edad"
>
> **VINCENZO MONTELLA**
> DT TURQUÍA


FOTO: REUTERS

**El portero** del Besiktas evitó el empate con enorme atajada en tiempo de compensación.

## ESTADÍSTICAS



> Es difícil cuando ellos tienen a Gordon Banks (Mert Günok) en la portería. Estoy seguro de que si el cabezazo hubiera entrado al final, habríamos ganado en los tiempos extra"
>
> **RALF RAGNICK**
> DT AUSTRIA

**GÜLER DIRIGIÓ, DEMIRAL REMATÓ Y GÜNOK** SE DISFRAZÓ DE GORDON BANKS CON TURQUÍA


AUSTRIA



LEIPZIG STADIUM


TURQUÍA

### DOBLEGÓ A AUSTRIA EN TÁCTICA FIJA

# Actuación impecable

POR **JUAN JOSÉ LAHUERTA / EFE**




**Leipzig.-** La exquisita zurda de Arda Güler, su conexión con Merih Demiral y una gran atajada de Mert Günok bastaron para que Turquía desactivara a la filosofal y metódica Austria, derrotada 2-1 a táctica fija, en los octavos de final de la Eurocopa de Alemania 2024.

Dos tiro de esquina cobrados por Güler y rematados por Demiral permitieron al combinado dirigido por el italiano Vincenzo Montella citarse con Países Bajos en los cuartos de final.

No necesitó mucho más Turquía. Esa fue casi toda su propuesta para superar a un rival que parecía destinado a hacer algo importante en la competición.

No le faltaban argumentos, sus jugadores funcionan habitualmente como un reloj. Sin embargo, no contaban con Güler, un desatascador con su golpeo.

Eso sí, el inicio del combinado otomano no fue atronador, impulsado por miles de gargantas explosivas, justo lo que necesitaba para desarmar el método de Ralf Rangnick del que tanto se ha hablado.

Con sólo dos minutos, Güler cobró un tiro de esquina y Turquía se adelantó en el marcador gracias a Demiral, quien no desperdició un balón suelto en el área.

El tanto fue un mazazo para Austria, acostumbrada a mandar con el conocido *gegenpressen*, es decir, trabajo colectivo y transiciones rápidas que ante equipos muy cerrados se complica.

Y a los turcos les cayó un regalo del cielo con el tanto de Demiral. Se encerraron atrás e hicieron suyo ese *gegenpressen*. En cuanto agarraban la pelota, transicionaban hacia delante, con Güler muy inspirado para romper líneas con un sólo toque. Aunque en el primer tiempo apenas volvieron a intentarlo con otro remate de cabeza por parte de Demiral, también en un tiro de esquina; y con un tiro de Güler desde el centro del campo, desactivaron a su rival muy bien organizados en la defensiva.

Austria sólo contestó a los segundos de anotar Demiral, también con otro tiro de esquina en el que el balón se paseó por la línea de meta y que no remató Christoph Baumgartner por milímetros. Eso fue todo. Durante un cuarto de hora, sí que merodeó al toque, pero sin imaginación al final por la zona turca, pero no consiguió nada. Aquel 6-1 incontestable con el que Austria ridiculizó a Turquía en un amistoso en marzo, estaba lejos de repetirse.

Turquía no necesitaba casi nada para anotar con los golpeos exquisitos de Güler y con la cabeza de Demiral. La pareja volvió a conectar a falta de media hora, en otro tiro de esquina, al minuto 59.

Casi todo el estadio, con mayoría turca y además mucho más ruidosa, pensó que aquel era el final para Austria. Pero nada más lejos de la realidad, porque cinco minutos después, y otra vez a través de un tiro de esquina, reaccionó por medio de Michael Gregoritsch.

Turquía encerrada y Austria preparada para el asedio final, que no funcionó porque Günok se colocó el traje de Gordon Banks, el portero inglés que firmó una atajada histórica a Pelé en el Mundial de México 970, para hacer la atajada de la Eurocopa de Alemania 2024 en el tiempo de compensación.

Su mano, a un remate de cabeza por parte de Baumgartner, fue la de todo un estadio que saltó al terreno de juego para abrazar a su portero con el silbatazo final.

PORTUGAL PONDRÁ A PRUEBA A FRANCIA

# Vienen emociones fuertes

## ALEMANIA Y ESPAÑA CENTRAN LA ATENCIÓN, EN UN DUELO QUE TIENE SABOR A FINAL ANTICIPADA

AGENCIAS




**Leipzig.-** Turquía, que levanta pasiones en Alemania, logró el último pase a los cuartos de final de la Eurocopa de 2024, tras derrotar 2-1 a Austria, que hasta apenas ayer era la sensación de la competición continental.

Ahora sin nada que perder y todo por ganar, el combinado dirigido por el italiano Vincenzo Montella se enfrentará a Países Bajos, que horas antes dio la impresión de haber alcanzado un nivel digno de su historia, al golear 3-0 a Rumanía, que si bien es cierto es de menor jerarquía, representaba todo un obstáculo para los dirigidos por el legendario Ronaldo Koeman, que accedió a la ronda de las ochos mejores equipos de Europa por primera vez en 16 años.

Los miembros del Top 8 de Alemania 2024 ya se conocen tras el epílogo de los octavos de final. Todos los pesos pesados estarán en el sprint final, salvo Italia, campeona saliente; y Croacia, que terminó en la tercera posición del Mundial de Qatar 2022.

El baile de cuartos se abrirá el viernes, con dos duelos de altura: España-Alemania y Francia-Portugal, nueve títulos entre todas y una larga lista de estrellas en el día más espectacular de la competición.

La selección española, hasta ahora la mejor selección nacional de la competición, con sus cuatro partidos saldados con victoria, accedió a los cuartos de final el domingo, tras derrotar 4-1 a Georgia, que abrió el marcador gracias al autogol del defensor Robin le Normand, un contratiempo al que los dirigidos por Luis de la Fuente se sobrepusieron sin perder la paciencia.

Su siguiente desafío será de mucha más altura, pues se enfrentará a la anfitriona, el otro equipo que mejores impresiones ha dejado, tras dejar en el camino a Dinamarca, el sábado, con marcador de 2-0.

Será, sin duda, un partido con sabor a final anticipada entre dos favoritos al título.

Con mucho sufrimiento, Francia, que derrotó 1-0 a Bélgica; y Portugal, que necesitó de la definición de los penaltis para eliminar a Eslovenia, clasificaron el lunes, por lo que chocarán los delanteros Kylian Mbappé y Cristiano Ronaldo, futuro y pasado del Real Madrid.

Pero ni Cristiano Ronaldo, figura del club español entre 2009 y 2018; ni Kylian Mbappé, nuevo y flamante fichaje del campeón de Europa han logrado grandes actuaciones en Alemania 2024.




FOTO: REUTERS

**Cristiano Ronaldo** no anotó en una fase final por primera vez en su carrera, luego de cinco Mundiales y seis Eurocopas.

TABLA DE GOLEO

| | Jugador | País / Goles |
|---|---|---|
| 1 | Cody Gakpo | Países Bajos / 3 goles |
| 2 | Georges Mikautadze | Georgia / 3 goles |
| 3 | Jamal Musiala | Alemania / 3 goles |
| 4 | Ivan Schranz | Eslovaquia / 3 goles |
| 5 | Jude Bellingham | Inglaterra / 2 goles |
| 6 | Fabián Ruiz | España / 2 goles |
| 7 | Niclas Füllkrug | Alemania / 2 goles |
| 8 | Kai Havertz | Alemania / 2 goles |
| 9 | Harry Kane | Inglaterra / 2 goles |
| 10 | Donyell Malen | Países Bajos / 2 goles |




La otra parte del cuadro, con menos lustre, se citará el sábado, Inglaterra-Suiza y Países Bajos-Turquía.

El duelo entre estas dos últimas naciones, que no han estado en cuartos de final desde 2008, llevará a Berlín un ambiente muy caliente, con la Naranja Mecánica como una de las aficiones más coloridas de la competición, y la Marea Roja, orgullosa y considerada segunda anfitriona, gracias a la enorme comunidad arraigada en Alemania.

Inglaterra, que estuvo al borde del abismo, le dio la vuelta en el marcador a Eslovaquia, a la que derrotó 2-1 gracias al espectacular remate de chilena por parte de Jude Bellingham, en tiempo de compensación, para forzar los tiempos extra, en los que el capitán Harry Kane decidió el pulso.

Su camino hacia la final sigue siendo el más asequible, ya que enfrentará a Suiza, de la que, no obstante, deberá tener cuidado, ya que fue capaz de tener contra las cuerdas a la anfitriona Alemania, que rescató el empate en el tiempo de compensación en la última jornada de la fase de grupos.

# Estudillo ya es parte del equipo

**México recibió una buena noticia** de cara a los Juegos Olímpicos de París 2024 al sumar una nueva plaza en la disciplina de clavados. Debido a la reasignación de lugares por parte de la World Aquatics, el país obtuvo un segundo boleto para la prueba individual del trampolín 3 metros femenil, cupo que será ocupado por Alejandra Estudillo.

"Por la reasignación de plazas, Alejandra Estudillo Torres, bajo el criterio de World Aquatics y por el puesto obtenido en el Campeonato Mundial Doha 2024, es acreedora de la plaza por reasignación para México en la especialidad de trampolín 3 mts femenil individual", señaló el COM a través de un comunicado.

El organismo nacional fue notificado el pasado 28 de junio sobre la obtención de la nueva plaza. A partir de entonces, revisaron los criterios de elegibilidad. Uno de los puntos señala que "estas plazas adicionales se asignarán a los atletas que queden en el puesto 13 o superior en el 21º Campeonato Mundial FINA Doha 2024, respetando el número máximo de cuotas por Comités Olímpicos Nacionales". En dicha competencia, Alejandra Estudillo finalizó en el lugar 22 de la prueba de trampolín 3m, por lo que cumplió con los requisitos.

**19** AÑOS TIENE ALEJANDRA ESTUDILLO

Tras la reasignación de plazas, México competirá en París en 10 de las 11 pruebas, con el trampolín 3 metros sincronizado femenil como la única ausencia. La selección nacional de clavados quedó definida de la siguiente manera: Aranza Vázquez y Alejandra Estudillo serán las representantes en el trampolín 3m femenil. Alejandra Orozco y Gaby Agúndez competirán en la plataforma 10m individual y sincronizada; en la rama varonil, Osmar Olvera y Kevin Muñoz estarán en el trampolín 3m individual, mientras que Osmar Olvera y Juan Celaya en el trampolín 3m sincronizado. En la plataforma de 10 metros, tanto individual como sincronizada, Randal Willars y Kevin Berlín estarán. / JOSÉ ÁNGEL RUEDA


FOTO: MEXSPORT

**El esfuerzo de** Alejandra Estudillo fue recompensado y va a París.


FOTO: SARAHÍ MELECIO

**La experiencia** de París 2024 se podrá revivir el 28 de julio en la CDMX.

QUINTA EDICIÓN DE LA CARRERA

# Soy Olímpico

## EL EVENTO DARÁ A CONOCER LOS VALORES DEL OLIMPISMO ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES

POR **JOSÉ ÁNGEL RUEDA**

Con la intención de promover los valores olímpicos en todos los participantes, el próximo domingo 28 de julio se llevará a cabo la quinta edición de la carrera "Soy Olímpico". El evento es temático y busca recrear la atmósfera de los Juegos Olímpicos, desde la ceremonia de inauguración hasta la entrega de medallas.

"Una de las misiones que tenemos como atletas olímpicos es promover los valores olímpicos, el respeto, la unidad, la paz, la integración, y esto se representa incluso por los cinco Aros Olímpicos entrelazados de manera universal en los cinco continentes del mundo. La carrera de "Soy Olímpico" precisamente viene ya en su quinta edición, la iniciamos allá en 2011, previo a los Juegos Olímpicos de Londres, después se los tuvimos para Río de Janeiro en 2016 y para Tokio 2020, aunque se hicieron en 2021 por la cuestión de la pandemia", explicó el ex atleta Enrique Aquino, olímpico en Moscú 1980.

El Comité Organizador de la carrera, avalada por la Asociación de Olímpicos Mexicanos, espera una convocatoria de 2000 corredores.

La dinámica del evento permitirá a los participantes vivir algo de la experiencia olímpica, con la entrega de bellas preseas doradas y el entorno que se vive en una


FOTO: CORTESÍA META SPORT

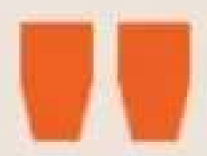
**A cultivar el** espíritu Olímpico en el Autódromo Hermanos Rodríguez.

**2000** CORREDORES TOMARÁN PARTE EN LA CARRERA DEL 28 DE JULIO

justa veraniega con el encendido del pebetero y otras prácticas tradicionales.

"En esta edición lo que queremos es convocar a todos aquellos que les guste hacer algo de deporte, queremos que la gente se active, se mueva, por salud, por bienestar. Y tenemos esta carrera el día domingo 28 de julio, a las 6:30 de la mañana, va a ser en el Autódromo Hermano Rodríguez de esta Ciudad de México", explicó Aquino.

La carrera coincide con la celebración



> Cuando ideamos esta carrera, buscamos que los participantes conozcan de cerca las historias de nuestros atletas olímpicos y vivan una experiencia única con encendido de fuego olímpico y juramento de juego limpio"
>
> ENRIQUE AQUINO
> EX ATLETA

**EL DATO**

**CARRERA CON CAUSA**

Soy Olímpico es una carrera con causa, con parte de los recursos que se obtengan se hará un donativo a la Alcaldía Iztacalco.

de los Juegos Olímpicos de París 2024, los cuales comienzan el próximo 26 de julio. Los participantes podrán recorrer tres distancias, con una caminata de tres kilómetros para los menos experimentados, así como los 5 y los 10k, para todos aquellos amantes del running.

"Tenemos tres distancias que se convocan. Una de 10 kilómetros, otra de 5 kilómetros y una para caminar de 3 kilómetros. Y las carreras de los niños serán después de los adultos, que serán distancias cortas de 50 metros a 300 metros. Niños hasta 12 años. Y todo va a ser saliendo de la explanada de los atletas olímpicos de México 68, que está en el exterior de la Sala de Armas, en la Magdalena Mixhuca, en la Ciudad Deportiva. Y entramos al autódromo donde hacemos el recorrido, regresando nuevamente a la explanada de México 68", agregó.

Los organizadores han desarrollado un plan exclusivo para los niños, con la realización de un festival que les permitirá acercarse al mundo del olimpismo y sus valores. "Habrá también un festival infantil para los niños de 12 años", cerró

ATLETISMO SUMA SIETE PLAZAS MÁS

# Confirman cupo

Diego del Real logró su boleto a la justa olímpica, gracias al ranking de World Athletics.

FOTO: MEXSPORT

## MEXICANOS ASEGURARON SU LUGAR EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS POR EL RANKING MUNDIAL

POR **JOSÉ ÁNGEL RUEDA**

Luego de la actualización de los rankings mundiales por parte de la World Athletics, México sumó siete clasificados más a los Juegos Olímpicos de París 2024. Los representantes tricolores hicieron los puntos necesarios durante la ventana de clasificación para terminar dentro de los mejores de sus disciplinas y ganarse el derecho de participar en la justa veraniega.

De acuerdo a los listados, entre los atletas que se sumaron a la delegación está la velocista Cecilia Tamayo, quien apenas el domingo se coronó como campeona nacional de los 200 metros y la suma de puntos le aseguró su lugar en París 2024. La atleta de 27 años romperá una larga sequía sin representantes mexicanas en pruebas de velocidad.

Tonatiu López, campeón nacional en los 800 metros, también aseguró su boleto a París 2024.

El sonorense vivirá sus segundos Juegos Olímpicos tras la experiencia que supuso Tokio 2020, donde tuvo una gran actuación al clasificar a las semifinales.

La marcha femenil sumó dos representantes más en las figuras de Alejandra Ortega e Ilse Guerrero. Ortega, olímpica en Río 2016, regresa a unos Juegos Olímpicos tras la ausencia en Tokio 2020, mientras que Guerrero está lista para vivir su segunda justa veraniega tras su participación en la edición pasada.



FOTO: MEXSPORT

**Jesús Tonatiú López** estará en sus segundos Juegos Olímpicos; irá a París.

En las pruebas de campo, se confirmó la presencia de los saltadores de altura Erick Portillo y Edgar Rivera. Ambos atletas ofrecieron un gran duelo el domingo pasado durante el Campeonato Nacional de Atletismo para sumar los puntos necesarios en la clasificación y asegurar su lugar en París 2024. Rivera vivirá su tercera justa veraniega, mientras que Erick tendrá su esperado debut.

Finalmente, el lanzador de martillo Diego del Real también se ubicó dentro de la zona de clasificación y logró su boleto para participar en sus terceros Juegos Olímpicos, tras la experiencia de Rio 2016 y Tokio 2020.

Con la actualización de los rankings se cierra la selección mexicana de atletismo que competirá en París 2024, los siete atletas mencionados se suman a Alegna González (marcha 20 km y relevo mixto), Citlali Moscote (maratón), Margarita Hernández (maratón), Paola Morán (400m), Laura Galván (5000m), Ricardo Ortiz (marcha), José Luis Doctor (marcha), Noel Chama (marcha), Ever Palma (marcha relevo mixto) y Uziel Muñoz (impulso de bala), quienes previamente habían asegurado su lugar al conseguir la marca mínima requerida por la World Athletics.

### CLASIFICADOS A PARÍS 2024 EN ATLETISMO

| | |
|---|---|
| Citlali Moscote | **Maratón** |
| Margarita Hernández | **Maratón** |
| Alegna González | **Marcha** |
| Alejandra Ortega | **Marcha** |
| Ilse Guerrero | **Marcha** |
| Cecilia Tamayo | **200m** |
| Paola Moran | **400m** |
| Laura Galván | **5,000m** |
| Ricardo Ortiz | **Marcha** |
| José Luis Doctor | **Marcha** |
| Noel Chama | **Marcha** |
| Ever Palma /A. González | **Marcha Mixto** |
| Tonatiú López | **800m** |
| Uziel Muñoz | **Lanzamiento de bala** |
| Diego del Real | **Lanzamiento de martillo** |
| Edgar Rivera | **Salto de altura** |
| Erick Portillo | **Salto de altura** |

# Hay talento, pero falta compromiso

**Por primera vez desde** 1960, el atletismo mexicano no tendrá representantes varoniles en las pruebas de fondo de unos Juegos Olímpicos. El hecho de que ningún fondista haya logrado su clasificación para París 2024 debe encender las alarmas y replantear no solo la labor de los atletas, sino también de las autoridades y la iniciativa privada, advirtió Enrique Aquino, quien representó a México en Moscú 1980 en las pruebas de 5 mil y 10 mil metros.

"Falta un compromiso muy serio. Primero, el atleta como tal, que realmente tenga ese sueño, que lo tome y que tenga tres cosas. Disciplina, porque tiene que estar obviamente con un programa de entrenamiento en forma disciplinada, entrenando todos los días. Constancia, realmente de tener esa constancia del día a día y la voluntad, el querer ser, el querer ser algo", dijo el ex atleta.


FOTO: SARAHÍ MELECIO

**Aquino** se mostró preocupado por la falta de mexicanos en pruebas de fondo.

Para Enrique Aquino, el hecho de que México no tenga representantes varoniles en las pruebas de fondo de París 2024, caso contrario a la rama femenil, donde competirán las maratonistas Citlali Moscote y Margarita Hernández, así como Laura Galván en los 5,000 metros, no se trata de un tema de talento, sino de los apoyos. El deporte mexicano cada vez se apoya más en la iniciativa privada en busca de recursos, algo que puede ser benéfico para los atletas.

"En este caso no tenemos ningún representante varonil, ni en 5.000 ni en 10.000 metros, que son las pruebas más largas, ni tampoco en maratón. Así es que hay que dar ese apoyo también. Es importante el apoyo, no nada más de gobierno, sino también el apoyo privado. Ahorita ya se permite el profesionalismo de los atletas. En mi época fue el deporte amateur, no podíamos recibir nosotros en volumen monetario. Ahora que se tiene ese apoyo, buscarlo y seguramente los muchachos que tienen talento pueden llegar a ser olímpicos", dijo.

"El mensaje que yo le puedo dar a las nuevas generaciones es que se comprometan con ellos mismos, con su entrenador, con todo el equipo que los apoya. Hay de veras una gran cantidad de talentos deportivos en nuestro país y hablando de corredores de fondo, que es donde nos hemos distinguido. Se han ganado maratones en Europa, en Asia, en muchos lados del mundo, demostrando que el corredor mexicano es un corredor que se ha distinguido siempre por esa excelencia", agregó.




En décadas pasadas, México se caracterizó por su constancia en las pruebas de fondo. Fueron múltiples Juegos Olímpicos en los que el país compitió de manera digna."Es importante el desarrollo que ha tenido el fondo Mexicano. Yo recuerdo precisamente cuando fuimos a Moscú, en 1980, tres atletas varoniles dimos la marca para correr los 10 mil metros. Igualmente se dio en los siguientes Juegos Olímpicos, estamos hablando de LA 84./ J. A. RUEDA

FOTO: ALVARO ZALDAÑA




**El Maratón** de Querétaro 2024 fue presentado en la CDMX con la presencia de la medallista olímpica Iridia Salazar

CLASIFICATORIO PARA BOSTON

# Estarán de fiesta

**EL DATO**

**JUGOSO PREMIO**

La bolsa para los ganadores de cada categoría será de 1 millón 500 pesos, las inscripciones siguen abiertas.

**EL PRIMER DOMINGO DE OCTUBRE** SE CELEBRARÁ EL MARATÓN DE QUERÉTARO EN CUATRO CATEGORÍAS

POR **ALVARO ZALDAÑA**

La edición 2024 del Maratón de Querétaro ya fue presentada oficialmente, y se espera que reúna a más de 18 mil 500 participantes para el domingo seis de octubre.

Cifra que rompería el récord de 2023 que llegó a 18 mil.

Todos los competidores podrán elegir entre cuatro categorías, y por cada una de ellas el costo de inscripción será diferente. Para 5 kilómetros y 10 kilómetros se pagará 460 pesos, el medio maratón de 21 K la cifra será de 550 pesos y para los 42 K completos son 650 pesos. Es decir, el pago se mantuvo igual que el año anterior.

"El Maratón de Querétaro promueve el deporte, sana convivencia y mejora el tejido social. Creamos una comunidad más fuerte y es la oportunidad perfecta para mostrarle al mundo lo mejor de los queretanos y del estado", dijo Abel Magaña, director del evento en una conferencia de prensa celebrada al poniente de la Ciudad de México.

En cuanto a la derrama económica, se espera que este pase los 110 millones de pesos, 10 millones más que en la edición anterior, además de que aumente el 45% de damas que participaron el año pasado.

Asimismo, Iridia Salazar, medallista olímpica en Atenas 2004 y hoy directora del Instituto del Deporte de Querétaro, confirmó que atletas clasificados a los Juegos Olímpicos de París competirán en el evento tales como: la corredora Alegna González, Carlos Javier Rojas de tiro con arco y Alexis López de remo.

**6 DE OCTUBRE SE CORRERÁ EL MARATÓN**

Al ser considerado como uno de los cinco mejores maratones de México, la ruta de Querétaro sirve para clasificarse al prestigioso Maratón de Boston, si es que se cumple con el tiempo que ronda entre las 4:50 y las 3:30.

# TKD retomará el lugar que perdió

**Con solamente dos representantes** en los Juegos Olímpicos de París 2024, Carlos Sansores y Daniela Souza, el taekwondo mexicano buscará recuperar el respeto conseguido en las últimas justas veraniegas. Iridia Salazar, medallista en Atenas 2004, confía en que el objetivo se logrará y hasta se podrían obtener preseas.

"Vamos con dos grandes representaciones, los dos son campeones del mundo, ambos tienen grandes posibilidades, todos sabemos que los Juegos Olímpicos siempre es un boleto aparte y todo puede pasar. Tenemos dos cartas fuertes y yo creo que este año vamos a retomar la posición del taekwondo mexicano que perdimos en Tokio", dijo.

Asimismo, la también directora del Instituto del Deporte de Querétaro pidió a los competidores mexicanos no pensar en si se encontrarán a grandes rivales o no en las gráficas, sino simplemente tener el objetivo de trascender.

"Finalmente el cuerpo también se va adaptando a la inteligencia. A veces el favorito lo tienes en mente y resulta que es el que anda. Hemos visto varios casos así. Yo creo que la ventaja, sobre todo de Carlos Sansores, es que ya va por sus segundo JO, ya va con esa experiencia. Y de Daniela Sousa, me gusta mucho de su manera de competir, porque es como muy atrevida, muy determinante y lo ha demostrado. Le ha tocado contra las mejores y ya le ha ganado", apuntó. Souza competirá en la categoría de -49 kilogramos, y Sansores lo hará en la de +80. / **ALVARO ZALDAÑA**

NUEVA FACETA

## Germán Silva presentó su libro

El maratonista mexicano Germán Silva, presentó su libro "Corriendo por las Venas de México", donde narra sus experiencias que vivió al recorrer el país de punta a punta en más de 5 mil kilómetros de caminata.

Mencionó que para poder realizar la meta de recorrer el país, las jornada implicaron carreras de 50 kilómetros diarios, que son ocho kilómetros más a de lo que se realiza en un solo maratón.

En 239 páginas y 19 capítulos describe cómo fue su travesía por la República mexicana y los personajes que conoció, entre ellos un narcotraficante conocido como *Cochiloco*. / **ALVARO ZALDAÑA**

FOTO: ALVARO ZALDAÑA




FOTO: JORGE BRIONES

**Austin Gómez** es el campeón nacional y quiere dar la sorpresa.

# Muy orgulloso de competir por México

**La posibilidad de representar** al país de su familia provocó que Austin Klee Gómez se decantara por el país de su madre, mismo que le facilitaría el sueño de disputar unos Juegos Olímpicos.

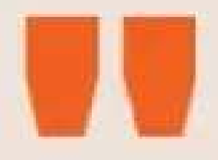
El luchador olímpico será uno de los atletas que formarán parte de la delegación mexicana en París . Apenas un par de años le tomó ganarse su lugar con México al convertirse el campeón nacional en la categoría de los 65 kilogramos.

"Los Juegos Olímpicos son el mayor evento deportivo del mundo. Desde que empecé a luchar siempre he querido ser parte de ellos. Lo estoy tomando con total determinación". / J. BRIONES

### EL DATO

**A SEGUIRLO**

Austin Gómez participará en la disciplina de lucha estilo libre en la categoría de los 65 kg y podría sorprender.



Los Juegos Olímpicos son el mayor evento deportivo del mundo. Desde que empecé a luchar siempre he querido ser parte de ellos. Lo estoy tomando con total determinación y estaré listo"

AUSTIN GÓMEZ
ATLETA MEXICANO


FOTO: AFP

Fabián Jaimes buscó pasar entre los defensivos Marius Grigonis y Tadas Sedekerskis.

MÉXICO LO INTENTÓ, PERO NO LE ALCANZÓ

# Amargo debut

POR **JORGE BRIONES**

**LA SELECCIÓN NACIONAL** INICIÓ EL PREOLÍMPICO CON UNA DERROTA Y LA OBLIGA FRENTE A COSTA DE MARFIL

México le plantó cara durante dos episodios al súper favorito del Preolímpico en Puerto Rico, pero al final se quedaron sin energía y no pudieron evitar la derrota en su primer partido del Grupo A.

Los "12 Guerreros" tenían la dura encomienda de enfrentar a Lituania, una de las grandes potencias del baloncesto mundial, pero se quedaron lejos de la campanada al caer (84-96) en partido celebrado en Coliseum José Miguel Agrelot *El Choli* de la ciudad de San Juan.

Lejos de entrar en un pánico escénico, ante la oportunidad de volver a unos Juegos Olímpicos después de casi medio siglo, los pupilos de Omar Quintero se plantaron con personalidad con todo y las bajas por lesión de dos de sus piezas claves (Paco Cruz y Gael Bonilla).

México inició con un parcial de 9-0, comandados por un Joshua Ibarra que parecía no importarle que enfrente tenía a Domantas Sabonis, uno de los mejores jugadores de toda la NBA.

Tras un tiempo fuera perdido, Lituania empezó a recuperarse y a la mitad del primer cuarto ya habían tomado la ventaja (16-14). La ofensiva entró en ritmo, pero la quinteta azteca les siguió la inercia. Al descanso México sólo perdía por cinco tantos (49-45). Pero todo se esfumó al inicio del complemento.

La falta de variantes en la rotación de Quintero les terminó por pasar factura en los momentos cruciales. Entre Sabonis y el armador suplente Marius Grigonis se encargaron de esfumar cualquier esperanza de los "12 Guerreros" en su debut. En un abrir y cerrar de ojos, la diferencia llegó a los 22 puntos.

El último cuarto solamente sirvió para que México bajara la diferencia, que puede ser clave para determinar si avanza.

### LA FIGURA MEXICANA

**JOSHUA IBARRA**

|  PUNTOS |  REBOTES |  ASIST. |  MINUTOS |
|---|---|---|---|
| 18 | 6 | 4 | 26:45 |

**22** PUNTOS LLEGÓ A ESTAR ABAJO EL TRICOLOR ANTE EL FAVORITO LITUANIA

# El objetivo: medalla olímpica

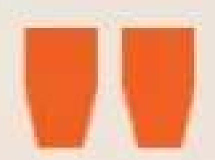
**Hace apenas una semana**, Román Guillermo Bravo-Young consiguió la medalla de oro en el Abierto de Luchas Asociadas Polonia 2024, resultado que le hace ilusionarse con una actuación histórica en los Juegos Olímpicos de París.

Nacido hace 25 años en Tucson, Arizona, Bravo-Young es parte de estos talentos que se desarrolló en programas estadounidenses y terminan representando a México en competencias internacionales, en su caso en la lucha olímpica estilo libre en la categoría de los 57 kilogramos.

"No sé si voy a ganar una medalla, pero estoy dando todo de mí. Estoy emocionado por salir y competir. Entrené toda mi vida para momentos como este, así que estoy sin presión. No lo voy hacer más grande de los que es, así que voy a dar lo mejor de mí en la competencia", dijo Román a su llegada a la CDMX'.

Román presume sus raíces, que provienen del estado de Sonora, donde nacieron sus abuelos antes de viajar a EU, justo del otro lado de la frontera.

"Es muy importante representar mi herencia, especialmente para mis abuelos que nacieron en Sonora. Así que representar a México es la mejor decisión"/ JORGE BRIONES



El objetivo que tengo para toda mi carrera es traerle a México una medalla mundial. Estoy emocionado porque inicie la competencia, me siento genial. Voy a dejarlo todo allá afuera"

ROMÁN BRAVO
LUCHADOR MEXICANO

**2** VECES HA SIDO EL CAMPEÓN NACIONAL EN MÉXICO


FOTO: JORGE BRIONES

**Sus abuelos** son de Sonora y por ello competirá por nuestro país.

## CARL LEWIS LOGRÓ NUEVE MEDALLAS DE ORO OLÍMPICAS EN PRUEBAS DE VELOCIDAD Y SALTO

POR **HÉCTOR ALFONSO MORALES**

MITO FUE CUESTIONADO

# EL HIJO DEL VIENTO

**Carl Lewis** ha recibido una gran cantidad de reconocimientos por su trayectoria.

FOTO: MEXSPORT

Carl Lewis pertenece a una estirpe de dioses que han desfilado por las pistas de atletismo. Su sobrenombre "El Hijo del Viento" ha sido digno de su leyenda: su velocidad huracanada y su salto poderoso lo hicieron miembro de la élite de los Juegos Olímpicos. La humanidad en el siglo XX quedó marcada por su capacidad para detener el cronómetro a su antojo y lanzarse para llegar hasta donde nunca nadie había podido. Su nombre tiene destellos de oro cada vez que se le nombra.

Nueve medallas áureas en los Juegos Olímpicos lo tienen en la inmortalidad.

Sus inolvidables proezas en las pistas de atletismo se quedaron en los libros de récords para que nadie lo olvide.

Lewis nació el 1 de julio de 1961 en Birmingham, Alabama. Desde muy joven, Frederick Carlton Lewis, su nombre completo, destacó en las disciplinas de velocidad y salto de longitud.

Desde muy joven, Lewis mostró un gran talento para el atletismo. Durante su carrera en la Universidad de Houston, entrenado por Tom Tellez, comenzó a ganar notoriedad en el ámbito deportivo. Sin embargo, fue en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984 donde Lewis se consagró como una superestrella mundial.

En estos Juegos, ganó cuatro medallas de oro, replicando la hazaña de Jesse Owens en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936. Las medallas fueron en los 100 metros, 200 metros, relevo 4x100 metros y salto de longitud.

Lewis continuó su éxito en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988, donde ganó dos medallas de oro (en salto de longitud y 100 metros) y una de plata en los 200 metros. En Barcelona 1992, volvió a ganar oro en salto de longitud y en el relevo 4x100 metros. En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, logró su novena medalla de oro en salto de longitud, a la edad de 35 años, lo que consolidó aún más su legado como uno de los más grandes atletas olímpicos de todos los tiempos.

Además de sus éxitos olímpicos, Lewis también se destacó en los Campeonatos Mundiales de Atletismo, donde ganó ocho medallas de oro y una de plata.

Lewis es conocido no solo por sus habilidades atléticas, sino también por su carisma y presencia en los medios. A lo largo de su carrera, fue una figura prominente tanto dentro como fuera de la pista, siendo un defensor de la igualdad y los derechos de los atletas.

Después de retirarse del atletismo profesional, Lewis se ha mantenido activo en diversas áreas. Ha trabajado como entrenador, motivador y ha incursionado en la política. También ha participado en diversas actividades benéficas y sigue siendo una figura influyente en el deporte.

"Cuando me reconocen en una estación, la gente me pregunta si puedo ganar al tren. Corrí durante 18 años, pero ahora ya no corro. No me gusta correr... más de 200 metros. Pero a mis 62 años, hago mucho ciclismo y ejercicio. Pero la edad, Dios mío, ¡qué reto! Corro muy despacio en distancias largas. Soy como un leopardo de tres patas", reconoció en una entrevista de 2023 al medio francés RFI.

### LAS NUEVE MEDALLAS DE ORO OLÍMPICAS DE CARL LEWIS

| | |
|---|---|
| Los Ángeles 1984 | **100 metros planos** |
| Los Ángeles 1984 | **200 metros planos** |
| Los Ángeles 1984 | **Relevos 4 × 100 m** |
| Los Ángeles 1984 | **Salto de Longitud** |
| Seúl 1988 | **100 metros planos** |
| Seúl 1988 | **Salto de Longitud** |
| Barcelona 1992 | **Relevos 4x100** |
| Barcelona 1992 | **Salto de Longitud** |
| Atlanta 1996 | **Salto de Longitud** |

### EL DATO

**SOBRENOMBRE**

Carl Lewis fue bautizado como el Hijo del Viento tras ser el primer hombre en bajar los 9.90 segundos con marca de 9.86.

Lewis es conocido no solo por sus habilidades atléticas, sino también por su carisma y presencia en los medios. A lo largo de su carrera, fue una figura prominente tanto dentro como fuera de la pista, siendo un defensor de la igualdad y los derechos de los atletas.

Después de retirarse del atletismo profesional, se ha mantenido activo en diversas áreas. Ha trabajado como entrenador, motivador y ha incursionado en la política. También ha participado en diversas actividades benéficas y sigue siendo una figura influyente en el mundo del deporte.

### ¿POR QUÉ ACUSARON A CARL LEWIS DE DOPAJE?

La gran trayectoria deportiva de Carl Lewis ha tenido a las sospechas de dopaje como un acompañante. En 2003, salieron a la luz documentos en los que se aseguraba que "El Hijo del Viento" había dado positivo tres veces en las pruebas de la selección olímpica de Estados Unidos antes de los Juegos Olímpicos de Seúl 1988.

Incluso, Wade Exum, quien fuera director de 1991 a 2000, del departamento del control antidopaje del Comité Olímpico de Estados Unidos refirió que Lewis corrió dopado con estimulantes en la final de los 100 metros planos en aquella justa olímpica surcoreana.

El ex atleta se ha defendido sobre tales acusaciones: "Si la gente quiere decir que estaba dopado, lo entiendo. Pero recuerdo que en 1983, cuando establecí el récord estadounidense de 200 metros, crucé la línea y pensé: 'Soy muchísimo mejor que ellos. A mí me han dado más talento que a ellos. No lo fastidies'".



FOTO: ALMA MONTIEL / WBC

**El presidente del Consejo Mundial de Boxeo** destacó la organización de todas las personas involucradas en esta función.



Es un día muy especial para la familia del boxeo. Iniciamos actividades con la apertura del museo de boxeo único en su clase y que solamente aquí podrán disfrutar. Tlaxcala entiende lo que el deporte aporta a la sociedad y es por tal motivo que esta función será un éxito rotundo"

**MAURICIO SULAIMÁN**
PRESIDENTE WBC

**6**
**DEFENSAS EXITOSAS**
**REALIZÓ BERCHELT DEL CETRO SUPERPLUMA WBC**

INICIARON LAS ACTIVIDADES

# Alistan cartelera

## MAURICIO SULAIMÁN RESALTÓ QUE TLAXCALA SERÁ LA CAPITAL DEL BOXEO MUNDIAL CON LA GALA DEL 27 DE JULIO

POR **OSIRIS MÉNDEZ**

Con la presencia del titular del Consejo Mundial de Boxeo, Mauricio Sulaimán y la gobernadora de Tlaxcala, Lorena Cuéllar Cisneros, en el teatro Xicotencatl de esta entidad, se dio el banderazo de salida de las actividades, rumbo a la histórica cartelera que se realizará en este estado, el próximo 27 de julio en el Palenque de la Feria, que contempla cinco peleas de título avaladas por el Consejo Mundial de Boxeo.

La cartelera boxística, confeccionada por la promotora Zanfer, será encabezada por el ex campeón mundial, Miguel Berchelt, quien enfrentará al filipino Elmo Traya, estando en juego un título del WBC; de igual manera, Marilyn Badillo, campeona internacional de peso mosca del WBC, verá acción en esta cartelera.

El presidente de la entidad verde y oro destacó que esta gala boxística será el epicentro del boxeo esa noche, al afirmar que será una cartelera espectacular, a la que se sumarán como invitados especiales el gran campeón mexicano, Julio César Chávez, y la tijuanense Jackie Nava.

"Hemos trabajado intensamente con la gobernadora de Tlaxcala, será la capital del boxeo mundial. Será un evento histórico, va a estar el gran JC, Jackie Nava, es una función espectacular que nadie se va a querer perder", expresó emocionado Sulaimán Saldívar.

Por su parte, la gobernadora de la entidad señaló que con estos eventos de talla internacional, Tlaxcala demuestra que es un estado comprometido con el deporte.

"El deporte ha traído turismo nos ha logrado posicionar como el estado más seguro del país. Es para nosotros un honor abrirle las puertas al mundo del boxeo. El boxeo también existe en Tlaxcala y estamos listos para un momento histórico. Agradezco a todo mi equipo de trabajo por su compromiso con el deporte, a todas las leyendas que hoy nos acompañan por motivar nuestros jóvenes", manifestó.

En la conferencia también estuvieron presentes los ex campeones mundiales Guadalupe Pintor, Rafael *Bazooka* Limón, Lupita Martínez, Miguel Ángel González, así como el medallista olímpico Juan Paredes y Mayeli Flores, entre otras personalidades deportivas que estarán presentes en las diversas actividades programadas en las siguientes semanas.

FOTO: ALMA MONTIEL / WBC



## Espectacular exposición

Como parte de las actividades de la cartelera del 27 de julio en Tlaxcala, se inauguró la exposición Museo Verde y Oro WBC, la cual contiene más de 100 piezas históricas para el pugilismo, ubicada en la zona centro de Tlaxcala, completamente gratis.

La Gobernadora del estado de Tlaxcala, Licenciada Lorena Cuéllar Cisneros, y el presidente del WBC, Mauricio Sulaimán, cortaron el listón.

El museo incluye cinturones, guantes autografiados, batas, shorts y botas utilizados por grandes campeones mundiales. Entre las piezas más representativas que el público podrá apreciar en esta exposición destaca el guante autografiado por Muhammad Ali en 1978. / REDACCIÓN

---

**Guadalupe** Bautista apoya esta cartelera de corte amateur que se realizará hoy.

FOTO: CORTESÍA



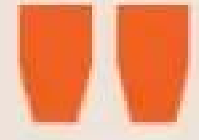
# Habrá golpes en Alcaldía Tláhuac

**La abogada-boxeadora** Lupita Bautista, quien ha conquistado los cetros de campeona minimosca de la IBF y la WBA durante su carrera, invita al público a asistir a la gran función de boxeo amateur que tendrá efecto hoy en la explanada de la Alcaldía Tláhuac. Las acciones darán inicio a las 2:00 pm.

"El evento es apoyado por mi mánager, Julio Colmenero, conjuntamente con el comité organizador de San Pedro Tláhuac. Están programados 14 combates de corte aficionado y contará con la asistencia de figuras del boxeo como Antonio Pitalúa y Zulina Muñoz. Yo estaré presente, al igual que Jonathan *Zurdo* Lecuona", nos comentó Guadalupe Bautista.

De acuerdo con la bravía combatiente, que se distinguió al alcanzar un título académico, "pensando siempre en prever un mejor porvenir", la función forma parte de los festejos por la fundación de esa población chinampera, que cuenta entre sus monumentos a la Catedral de San Pedro Tláhuac, la cual continuamente congrega feligreses locales y gente de otros lugares.

"Este evento es catalogado como una de las funciones más grandes de boxeo amateur. Ha llegado a reunir hasta cerca de cinco mil personas", señaló. / REDACCIÓN



Está confirmada la asistencia de Antonio Pitalúa, Zulina Muñoz, Jonathan *Zurdo* Lecuona, y yo estaré presente también"

**LUPITA BAUTISTA**
BOXEADORA

**EL DATO**

**GRAN ANIMACIÓN**

Es costumbre que la tradicional función atraiga un fuerte interés; han llegado a asistir cerca de cinco mil personas.

CHECO NO PASA EL TRAGO AMARGO DE AUSTRIA

# Sabor decepcionante



FOTO: AFP

El piloto mexicano, de Red Bull, espera tener un mejor resultado este fin de semana.

**EL DATO**

**TOP 5**

Sergio Pérez sigue en el Top 5 del campeonato de pilotos en la campaña de la F1; está a 119 puntos respecto al líder Max Verstappen.

**7 DE JULIO**
**GP DE GRAN BRETAÑA**

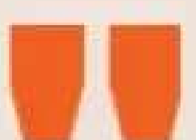
## NUEVAMENTE ESPERA SACARSE LA ESPINA EN EL GRAN PREMIO DE GRAN BRETAÑA A CELEBRARSE ESTE DOMINGO

EFE

El piloto tapatío Sergio Pérez, subcampeón del Mundo de Fórmula Uno el año pasado y quinto en el Mundial, declaró, con miras al Gran Premio de Gran Bretaña, el duodécimo del año, que se disputa el próximo fin de semana en Silverstone (Inglaterra), que "Austria -donde acabó séptimo el pasado domingo- fue muy decepcionante" y que espera "lograr un mucho mejor resultado" esta vez.

"Austria fue muy decepcionante, el rendimiento estuvo impactado desde el principio por importantes deterioros (en el auto) y eso comprometió mi carrera. No fue un fin de semana ideal", explicó Checo, nacido hace 34 años en Guadalajara (Jalisco), con seis victorias y 39 podios en la Fórmula Uno.

"Hemos trabajado para analizar cosas y asegurarnos de que tendremos ritmo en SIlverstone durante todo el fin de semana", comentó el mexicano de Red Bull, quinto en el certamen, con 118 puntos, 119 menos que el líder, su compañero, el neerlandés Max Verstappen.



> Austria fue muy decepcionante, el rendimiento estuvo impactado desde el principio por importantes deterioros (en el auto) y eso comprometió mi carrera. No fue un fin de semana ideal"
>
> SERGIO PÉREZ
> PILOTO RED BULL

"Es el vigésimo aniversario del equipo en F1 en el Gran Premio de Gran Bretaña y por tanto será una carrera especial. La factoría está muy cerca (en Milton Keynes) y el auto llevará una decoración especial para esta carrera. El coche tiene un aspecto muy especial y quiero asegurarme de honrarlo con un mejor resultado, retornando a la forma en la que deberíamos estar", apuntó el piloto tapatío con miras a la próxima carrera del Mundial.

Tras el incidente protagonizado entre Max Verstappen y Lando Norris en el GP de Austria, Helmut Marko, en entrevista en 'OE24', se mostró contundente al hablar del piloto de McLaren.

"Fue patético cómo se comportó Norris por radio", aseguró el austriaco en defensa de su piloto, mientras que desde Woking piden que se endurezca el reglamento para evitar otro enfrentamiento como el de Verstappen y Hamilton.

"Estas cosas pasan y yo lo consideraría un accidente de carrera, aunque lo más probable es que Norris sobrepasara sus límites", señaló el asesor de Red Bull.




FOTO: KATIA FERNÁNDEZ

**Los organizadores** de la carrera mostraron su entusiasmo.

# Nascar podría correrse en lunes

**La emoción del automovilismo** llegará al Autódromo Miguel E Abed con dos fechas de la NASCAR México Series, la primera este 7 de julio con el desarrollo de la mitad de competencia y a finales de año se realizarán las semifinales del circuito ante los aficionados poblanos.

Conscientes de los cambios climatológicos que podrían cambiar los planes se tiene pensado arrancar más temprano las actividades para ganarle terreno a la lluvia; la carrera de trucks iniciará alrededor de las 11 de la mañana para que la carrera de NASCAR arrancará a las 13:30 horas aproximadamente.

En caso de que Tláloc asistiera al Autódromo Miguel E Abed, las acciones del deporte motor podrían ajustarse podrían moverse hasta 30 minutos para evitar complicaciones y, si la lluvia impide que se realicen las carreras por completo, sería el lunes 8 de julio cuando se cumpla el compromiso en la Angelópolis.

Varios equipos llegarán desde este jueves a Puebla para entrenar, el viernes se realizará el montaje y la jornada de entrenamientos oficiales, así como la clasificación, se vivirán el día sábado para que la fiesta de la velocidad se realice el domingo.

Los organizadores esperan una parrilla de aproximadamente 35 vehículos en la carrera de NASCAR México y alrededor de 22 para las Trucks, que implica la llegada de más de mil personas, contribuyendo a la derrama económica del turismo deportivo. / KATIA FERNÁNDEZ / EL SOL DE PUEBLA

**EL DATO**

**PRESENCIA FEMENIL**

Habrá presencia de tres mujeres en la NASCAR México Series y al menos dos en la categoría de Trucks.

## 3 Y 2, CUENTA LLENA

POR ALFREDO VALVERDE VERDEJA
avalverde@oem.com.mx

### Era de esperarse

Finalmente, el brazo derecho de Javier Assad se cansó y el pitcher mexicano fue colocado en la lista de lesionados de los Chicago Cubs. El esfuerzo que hizo en cada una de sus aperturas fue demasiado, trabajó demasiado y en su mayoría de salidas, no lograba pasar del quinto inning, con trabajos llegó al sexto, por lo que Assad deberá aprovechar que se aproxima la pausa del Juego de Estrellas, para retomar la segunda vuelta lo mejor posible.

Alan Trejo encontró chamba con los Dodgers de Los Ángeles, al firmar un contrato de ligas menores. El infielder mexicano fue puesto en asignación por los Rockies de Colorado la semana pasada, donde tuvo poca actividad.

El pelotero tricolor tuvo que ganarse su lugar en el campo de entrenamiento de los Rockies y fue titular en el segundo duelo que Colorado sostuvo en la CDMX ante los Astros de Houston. Dependerá del jugador si quiere ser llamado al equipo grande.

Primero fue el pitcher zurdo Blake Snell, quien ingresó a la lista de lesionados de San Francisco, y ahora es el también lanzador zurdo Jordan Montgomery, quien estará fuera de acción por lo menos 15 días con Arizona, aunque este a diferencia de Snell, su molestia no es en el brazo de lanzar, sino en su rodilla derecha. Ambos firmaron ya iniciada la temporada, por consejo de su agente Scott Boras.

Las lesiones persiguen a los Astros, donde figura el mexicano José Urquidy y Cristian Javier con la operación Tommy John, ahora se une JP France que será intervenido de su hombro derecho y perderá el resto de la temporada.

Johnny Cueto ejerció la opción de exclusión voluntaria en su contrato de ligas menores con los campeones Rangers y ahora es agente libre. Lo mismo hizo Julio Teherán con los Orioles de Baltimore. Ninguno vio en un futuro cercano la posibilidad de ser llamado al equipo grande.

Al parecer no habrá mexicanos en el Juego de Estrellas, pero sí en el encuentro de futuras promesas. Estará Gabe Álvarez, como coach de tercera base de la Liga Nacional, jugó que hace varios años con Detroit y San Diego y ahora ayudará a Michael Young.

PESE A LUCIR PONCHADOR

# Sacudieron a Bellozo




FOTO: REUTERS

**El cachanilla** fue vapuleado por la artillería de los Red Sox.

### OTROS RESULTADOS

| | | |
|---|---|---|
| GIANTS | 5-3 | ATLANTA |
| SAN DIEGO | 0-7 | TEXAS |
| FILADELFIA | 6-4 | CUBS |
| DETROIT | 3-5 | MINNESOTA |
| WHITE SOX | 6-7 | CLEVELAND |
| SAN LUIS | 7-4 | PITTSBURGH |

**98** DISPAROS REALIZÓ BELLOZO EN LOS CINCO ACTOS QUE LANZÓ

| ENTRADA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | C | H | E |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BOSTON | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 8 | 13 | 0 |
| MIAMI | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 7 | 0 |

PG: K. CRAWFORD (4-7) PD: V. BELLOZO (0-1)

EL PITCHER NACIONAL TUVO DOS DESCUIDOS QUE LE COSTARON CINCO ANOTACIONES Y PERDIÓ

POR ALFREDO VALVERDE VERDEJA

Rafael Devers conectó doblete de dos carreras en el primer tramo, Ceddanne Rafaela agregó cuadrangular de tres anotaciones en el cuarto capítulo ante el lanzador novato mexicano Valente Bellozo y con ello los Boston Red Sox derrotaron 8-3 a los Miami Marlins.

Bellozo venía de una presentación de ensueño, al colgarle cinco argollas a los Kansas City Royals, pero ahora las calcetas rojas le hicieron ver su suerte desde el primer episodio.

Jarren Duran fue dominado con largo batazo al prado izquierdo, Tyler O'Neill dio sencillo y ancló en la antesala con doblete de Wilyer Abreu. La mesa estaba servida para el experimentado Devers, que respondió con un rodado por el lado derecho que estuvo cerca de atrapar el primera base Jake Burger y la pelota se internó al jardín, lo que permitió anotar a O'Neill y Abreu.

El mexicano se compuso y cuando mejor lucía, tras sacar los tres outs del tercer capítulo por la vía de los strikes, el japonés Masataka Yoshida y Emmanuel Valdez atizaron sencillos, tras retirar con fly dentro del cuadro a Dominic Smith, vino Rafaela con su noveno bambinazo del año, al séptimo disparo de Bellozo, para poner las cosas 5-0. El lanzador local terminó su labor retirando a sus últimos cinco bateadores que enfrentó, pero el daño ya estaba hecho.

Las dos primeras carreras de Miami fueron por jonrones de Jake Burger en la quinta y de Jesús Sánchez en el séptimo capítulo

El éxito fue para Kutter Crawford, quien no tuvo problemas para silenciar la artillería de los modestos Marlines que apenas dieron tres hits en seis innings, aceptó una carrera y propinó siete chocolates.

El nativo de Mexicali propinó ocho ponches, en cinco episodios, apenas dio una base por bolas.

# Inusual duelo de mexicanos




FOTO: REUTERS

**Un swing de** George Springer ayudó a Toronto a salir victorioso.






HOUSTON 6 - 7 TORONTO

César Salazar y Alejandro Kirk protagonizaron un inusual duelo de receptores mexicanos, donde al final los dos pueden presumir que ningún corredor les robó una base. George Springer con cuadrangular de tres carreras inclinó la balanza hacia los Azulejos de Toronto que derrotaron 7-6 a los Astros de Houston.

El noveno tablazo de Springer vino en el tercer capítulo y ayudó a la novena de Kirk a salir victoriosos.

Por los texanos Salazar se fue de 2-1 con su quinta carrera impulsada del año, también timbró en una ocasión. Recibió una base por bolas. Kirk no tuvo fortuna en dos turnos oficiales a la caja de bateo, se llevó dos ponches, recibió una base por bolas y anotó una de las siete rayitas que tuvo la novena canadiense.

**MÁS TRICOLORES**

José Iglesias empalmó doblete productor en el décimo episodio para romper un empate que permitió a los Mets de Nueva York doblegar 7-2 a los Nacionales de Washington. El mexicano Joey Meneses de 3-1 y abanicó la brisa en dos ocasiones por los perdedores... EL novato Luis Gil toleró cuadrangulares de dos carreras de Elly de la Cruz y Will Benson, para que Cincinnati doblegara 5-4 a la casa de los Yankees. Alex Verdugo se fue de 3-0 con un pasaporte y una anotada y José Treviño de 3-0. / ALFREDO VALVERDE VERDEJA

**EL SERBIO LUCIÓ** UNA RODILLERA Y SE IMPUSO AL CHECO VIT KOPRIVA EN APENAS TRES SETS

DJOKOVIC ARRANCÓ CON EL PIE DERECHO

# Debut perfecto

EFE

El serbio Novak Djokovic, como se pudo ir apreciando estos días, tiene la rodilla derecha en perfectas condiciones para competir en Wimbledon, casi un mes después de operarse de menisco, y derrotó con contundencia al checo Vit Kopriva en su debut en Wimbledon, por 6-1, 6-2 y 6-2.

Djokovic, que había perdido el último partido que jugó en la pista central, hace un año ante Carlos Alcaraz en la final, lució la misma protección en la rodilla que ha llevado en los últimos diez días, pero se movió sin impedimentos, como ya hizo en sus entrenamientos con Fede Coria, Frances Tiafoe, Daniil Medvedev, Jannik Sinner y Holger Rune.

En una pista que conoce a la perfección, puesto que en ella conquistó siete títulos, Djokovic confirmó que el esfuerzo en su rehabilitación mereció la pena. Puso toda la carne en el asador para estar listo para el torneo y el debut ante Kopriva despejó todas las dudas.

Su primer set fue arrasador, ahondando en los nervios de Kopriva, lanzado desde la previa a la central en apenas el séptimo partido en hierba de su carrera. Sin una sola victoria en Grand Slam en su vida, pensar en dar la sorpresa ante Djokovic, como había hecho minutos antes Jessica Bouzas ante Marketa Vondrousova, era una quimera. El cupo de sorpresas ya estaba completo.

Se le alargó el partido en el segundo set, en un intercambio de tres juegos en el que le costó doblegar al checo, pero a partir de ahí fue un paseo para el serbio, que no tuvo que afrontar ni un punto de rotura con su servicio en todo el encuentro y generó quince. Por sacarle un pero al de Belgrado, dejó escapar seis puntos de 'break'.

"Estoy encantado de cómo me he sentido en la pista. Han sido circunstancias distintas volver a Wimbledon este año, pero estoy encantado de cómo me he visto y cómo he jugado", aseguró el ganador de 24 Grand Slams y siete títulos en pasto.

"Me he concentrado en mi tenis y no en la rodilla. Todo lo que podía hacer sobre ella lo he hecho en las últimas semanas. En cualquier otro torneo no me hubiera puesto en riesgo y no habría acelerado tanto, pero esto es Wimbledon", añadió.



FOTO: REUTERS

**El serbio, de** 37 años, lució una rodillera que le permitió jugar.

EL JUEGO EN NÚMEROS




EL DATO

**TRANQUILO**

El siguiente rival del siete veces campeón en la Catedral será el inglés Jacob Fearnley, quien eliminó al español Moro.

# Pogacar asaltó el liderato

**Muy rápido, apenas en la etapa** número cuatro, llegó la primera prueba de montaña en el Tour de Francia 2024, donde uno de los máximos favoritos a subir a lo más alto del podio en París, el esloveno Tadej Pogacar, se convirtió en el nuevo líder de la competencia.

Pogacar obtuvo su victoria número 12 en la ronda gala y la #78 como ciclista profesional, al imponerse en solitario, con más de 30 segundos de ventaja con respecto a sus perseguidores.

Desde que se conoció el trazado del Tour, las miradas estaban puestas en una etapa cuatro que dio inicio a los ascensos por la montaña, con más de 100 kilómetros y que tenía como su punto más fuerte la subida al Galibier.

Pogacar no solamente fue el más fuerte en el ascenso, logró mantener las diferencias incluso en la bajada para llegar en solitario a la meta. El esloveno se vistió con el maillot amarillo del líder, que perdió el ecuatoriano Richard Carapaz.

"Es un sueño ganar una etapa en el Tour de Francia. Es muy importante para nosotros esta victoria. En el pasado había entrenado en esta carretera, sabía que era una etapa dura. Me da mucha confianza para este Tour el poder comenzar con esta victoria", dijo Tadej tras su victoria.

De esta forma Pogacar completó la etapa en tres horas, 46 minutos y 38 segundos, 35 por encima de sus escoltas Evanepoel, Juan Ayuso y Primoz Roglic.

En la clasificación general de la competencia, Pogacar ya es el líder con un tiempo de 19 horas, seis minutos y 38 segundos. Remco Evanepoel es segundo a 45 del maillot amarillo. / JORGE BRIONES




FOTO: EFE

**El esloveno** demostró que domina el Tour de Francia, al ganar la etapa del día y ya acumula doce en su historia.



ESTO
Edición Diaria.
Año:LXXXIII Número: 29,541
Editor responsable:
David Segoviano Ramos.
Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor:
04-2008-071518241400-101.
Número de Certificado de Licitud de Título: 14250.
Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11823.
Domicilio de publicación: Guillermo Prieto Nº. 7 Col. San Rafael, Ciudad de México, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06470. Impreso: Talleres de la Cía. Periodística ESTO, S.A. de C.V. Guillermo Prieto 7, Col. San Rafael, Ciudad de México, Alc. Cuauhtémoc. C.P. 06470.
Distribuidor: Expendios de la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C.
Teléfonos del periódico:
Dirección: 55-55-35-66-46
Conmutador: 55-55-66-15-11
Publicidad y Ventas: 51-40-10-58 y 51-40-10-60
publicidad@esto.com.mx
Nota: Las letras IP al final de una información significan Inserción Pagada.

# Captura el espíritu de la Orquesta Imposible

**Arturo Márquez compuso una segunda pieza para la agrupación internacional formada por Alondra de la Parra, en la que expone conflictos actuales**

ALMA ROSA CAMACHO
El Sol de México

Pudo llamarse *Peras al olmo*, a decir del compositor Arturo Márquez, por la titánica encomienda que le hizo la directora de orquesta Alondra de la Parra: Escribir una sinfonía, inspirada en las *Variaciones* de Alberto Ginastera, que diera un espacio de lucimiento a cada solista.

La pieza lleva por título *Imposible*, como la orquesta que De la Parra formó en 2020, con músicos de distintas nacionalidades que trabajaron a distancia obligados por la pandemia.

La Orquesta Imposible estrenó la pieza en 2022, en la primera edición del Festival Paax GNP Riviera Maya, donde se grabó un álbum en vivo que incluye las *Variaciones Concertantes, Op. 23*, de Ginastera.

"Este es el primer producto permanente del Festival Paax GNP", dijo la directora de orquesta en un evento remoto desde la Riviera Maya para presentar el álbum.

De la Parra recordó que la colaboración con Márquez comenzó con el estreno de *Danzón*, en los inicios de la Orquesta Imposible. "Lo llamé después y le dije 'ya acabó la pandemia', vamos a juntarnos para la primera edición del Festival Paax GNP".

Explicó que es una pieza especial, pues "no es precisamente una sinfonía, que sigue una estructura de cuatro movimientos, ésta tiene ocho con diferentes ritmos, texturas, pero conserva la esencia de esta pequeña melodía, que es la base de las variaciones, y tiene como característica que en cada movimiento, hay un solista".

Felix Klieser, Michal Korman, Rolando Fernández, Sacha Rattle, Pacho Flores, Gili Schwarzman, Edicson Ruiz, Guy Braunstein, Nemanja Radulović, Jörgen van Rijen y Stefan Schulz, fueron los solistas de esta grabación.

La creación de Márquez, detalló la directora, "se inspiró en el proyecto de la Orquesta Imposible y dedicó a cada movimiento un tema urgente".

El primer movimiento y el último, abordan el cambio climático, a través de un contraste entre las cuerdas, que representan a la naturaleza y las maderas y metales como un símbolo del ser humano en constante enfrentamiento con el entorno.

El segundo movimiento, titulado *Resiliencia* fue escrito para el cornista alemán Félix Klieser quien nació sin brazos y precede al que dedica a la equidad de género, que interpretan dos chelistas, un hombre y una mujer, "ambos tocan la misma melodía, pero ella lo hace dos octavas arriba, que es más difícil de tocar. Esto ejemplifica la inequidad de género y obliga a que las orquestas que ejecuten esta obra tengan el mismo número de hombres y mujeres".

*Sin retorno*, que trata el tema de la migración, fue escrita para Pacho Flores y Paquito de Rivera, mientras que para abordar la empatía, Arturo Márquez eligió como solistas "a los dos instrumentos menos posible de escuchar juntos, flauta y contrabajo, todo el movimiento están imitando uno al otro, y sólo tienen una nota en común, la más ruda y difícil de tocar".

*Controversia*, para dos violines, ejemplifica la unidad; en esta parte, "dos virtuosos tocando al unísono, exactamente lo mismo pero uno de ellos al revés, como cuando tenemos un fin común, pero distintas formas de ver", agrega De la Parra.

*Utopía*, a cargo de dos trombones, está compuesta sólo de acordes mayores, "muestra cómo necesitamos la disonancia, el conflicto", finaliza la directora, y destaca que la intención de esta pieza es "hacernos reflexionar sobre los problemas más grandes de la humanidad".

**"No es precisamente una sinfonía, que sigue una estructura de cuatro movimientos, ésta tiene ocho"**

CORTESÍA: SONY MUSIC

# Adriana Llabrés crea sus fuentes de trabajo

**6**

**NOMINACIONES** al Ariel tiene *Todo el silencio*, incluyendo Mejor Película, Mejor Actriz y Mejor Guion Original

BELÉN ELIGIO
El Sol de México

***Todo el silencio* es ejemplo de inclusión, no sólo por su trama, sino porque la actriz nominada al Ariel también es la productora**

La actriz Adriana Llabrés celebra su nominación al Ariel por la cinta *Todo el silencio*, y busca fomentar la unidad en el cine. Se siente orgullosa de que la película sobre una joven que está perdiendo el oído, que ella misma protagoniza y produce, recibió seis nominaciones a los Premios Ariel, incluyendo las categorías de Mejor Película, Mejor Actriz y Mejor Guion Original.

En entrevista con **El Sol de México**, la actriz opinó que a través de estas nominaciones, también logran tener mayor difusión para su proyecto, y así amplificar el mensaje de empatía y tolerancia que buscan enviar.

"Es poder ver más allá de nosotros, las diferencias que existen y aprender de ellas, abrazar esas diferencias en nosotros y los demás, hace un mundo más armónico, significa algo muy grande que haya más exposición y difusión de nuestra película", señaló.

"Es como recibir un abrazo de que vas por buen camino, y estás haciendo algo que vale, y que el trabajo y toda la espera, la paciencia y los sube y bajas han valido la pena", agregó sobre la importancia de haber sido considerada por la Academia Mexicana de Artes y Ciencias Cinematográficas.

**ADRIANA LLABRÉS**
ACTRIZ Y PRODUCTORA

*"No hay que esperar que nos den oportunidad de trabajar, por eso también surge que yo sea una de las productoras"*

### REFLEJA LA DIVERSIDAD

En la cinta, *Miriam* (Adriana), una joven hija de padres sordos, cuya vida da un giro cuando se entera que está perdiendo el oído. Aún confundida por cómo se siente al respecto, navega por esa transición con la compañía y el apoyo de su novia (Ludwika Paleta, también nominada como Mejor Coactuación Femenina) y sus colegas de la escuela de lenguaje de señas donde imparte clases.

CORTESÍA: PIN POINT

**Prepara otra** cinta junto a Enrique Singer, Elsa Reyes y Ana Kupfer

Llabrés subrayó que su mayor interés es seguir contando historias de inclusión con naturalidad, tal como sucede en este proyecto que formó parte del 28 del Festival MIX: Cine y Diversidad Sexual.

Por ello, externó su interés en seguir dando voz a distintas minorías. "Hay mucho edadismo (discriminación por la edad), de discriminación hacia las mujeres, son temas que me importan y me afectan, quiero hablar de lo que me importa. Siento que es lo que nos corresponde a cada uno, y quiero también apreciar esa diversidad en los demás".

### UNE A DISTINTAS INDUSTRIAS

Esta película contó la dirección de Diego del Río, quien había trabajado previamente como director de teatro, así como con la compañía de algunos colegas que también vienen de las tablas.

Al respecto, Adriana Llabrés subrayó la importancia de que los artistas se apoyen entre sí, y se arriesguen a forjar su propio camino. "No hay que esperar que nos den oportunidad de trabajar, por eso también surge que yo sea una de las productoras de *Todo el silencio*. Por eso también nos tardamos 11 años, porque no es fácil".

Sobre el hecho de ceñirse a un solo aspecto de la creación artística, agregó: "Espero que estemos rompiendo este sistema o esquema jerárquico, tal vez lentamente, pero se está volviendo un poco más horizontal, estas divisiones entre actores de teatro, de cine y de televisión, no nos favorecen; espero que más y más actores rompamos estas divisiones que no existen", finalizó.

Actualmente, la actriz prepara un nuevo proyecto de comedia en cine, de la mano de Enrique Singer, Elsa Reyes y Ana Kupfer como socios.

# Lola Dueñas quiere trabajar en México

ADELA MAC SWINEY GONZÁLEZ
El Sol de México

MADRID. Lola Dueñas, una de las actrices más cotizadas de España, quien ha sido galardonada en Cannes, San Sebastián o en los premios Goya, llegará en octubre a México, tras su reciente Premio Platino a Mejor Interpretación Femenina en Miniserie o Teleserie por su interpretación en *La mesías*, que le otorgaron en Xcaret.

"Fue increíble ese viaje, volví revolucionadísima por la energía de allí, por la energía de trabajo que hay; fuimos tres días a Cancún, a los Premios Platino, y en mi cabeza estaba ya volverme con representante y ya la tengo, la mejor de México, la conocí allí, encantadora y me vuelvo ahora en octubre", dijo y agregó que estará un tiempo en este país, en busca de proyectos.

En entrevista para **El Sol de México** en el marco del Festivalito La Palma, insistió en que México le ha revolucionado totalmente. "A mí México ya me encantaba, yo rodaba allí y todo, pero es verdad que ahora en Xcaret todo el mundo me animó muchísimo: Lola, vente, Lola, vente, aquí está pasando todo, no te lo pierdas, y ahora voy muy emocionada".

ADELA MAC SWINEY GONZÁLEZ




**La premiaron** por la serie *La mesías*

**LOLA DUEÑAS**
ACTRIZ

*"Todo el mundo me animó muchísimo: Lola, vente, Lola, vente, aquí está pasando todo, no te lo pierdas, y ahora voy muy emocionada"*

En el marco del festival se proyectó la película *Sobre todo de noche*, ópera prima de Víctor Iriarte, en la que Dueñas comparte crédito con Ana Torrent. Una película que aborda la terrible herida que supuso los más de 300 mil bebés robados durante el franquismo español.

# HORÓSCOPOS

IGNACIO TEODORO /EFE


**ARIES** Tendrás olfato para los temas financieros. Es posible que tengas un presentimiento en este sentido que te salve de la pérdida de una cantidad de dinero relevante.


**TAURO** Vigila tu cuenta corriente antes de que te lleves un disgusto innecesario. Hoy debes permanecer atento a alguna negociación que puede surgirte.


**GÉMINIS** Si estás iniciando una actividad o un nuevo trabajo, será el momento de volcarte en ello. Disfrutarás de poco tiempo libre, pero con la sensación de haberlo dado todo.


**CÁNCER** Te das cuenta de que no puedes ayudar a alguna persona, pero hay cosas que no están en tu mano. Otras sí te son factibles, y te ocuparás de llevarlas a cabo.


**LEO** Los sinsabores que has vivido últimamente fueron producto del temor y de esa costumbre de tomar más precauciones de las realmente necesarias.


**VIRGO** Si eres previsor y no cometes excesos de aquí en adelante te alegrarás mucho, porque surgirán planes de viajes con los amigos que no podrás rechazar.


**LIBRA** La práctica del deporte te vendrá de perlas esta temporada para mantener la línea, pero asegúrate antes de que no pones en riesgo tu salud.


**ESCORPIÓN** Los problemas relacionados con la espalda pueden trastocar tu aparente salud de hierro. Seguramente se deban a la tensión del trabajo, pero tendrán fácil arreglo.


**SAGITARIO** Alguna complicación de salud te dará la medida de quién se preocupa por ti. Verás que recibes muchas más llamadas de las que esperabas.


**CAPRICORNIO** Tendrás un día especialmente inspirado para ayudar a los más necesitados, y tal vez encuentres sentido a muchas de las cosas por las que trabajas a diario.


**ACUARIO** Habilidad para manejar el dinero y sacar de él el máximo rendimiento. Si utilizas sabiamente tus dones y tu talento puedes además conseguir otras muchas cosas.


**PISCIS** Las preocupaciones de salud se olvidan, el descanso ha hecho mella y te encuentras con ánimos para volver a tus tareas. Buena época para mantener una vida más sana.






## HORIZONTALES

1. Árbol ebenáceo, propio de Asia (pl.).
7. Soldado de la antigua milicia romana, que peleaba con asta.
13. Nuevo o principiante en cualquier facultad o materia.
14. Quitarás algo raspando.
15. Relativo a la tea.
16. Acento gráfico.
17. Símbolo del iridio.
18. Archipiélago filipino.
19. (Hartmann von, 1170-1235) Trovador alemán, nacido en Suabia.
21. Municipio español, situado en el noroeste de la provincia de Jaén.
24. Arma formada por un asta de madera y una moharra con cuchilla transversal.
26. Pueblo indígena del grupo mayance que habita en el occidente del altiplano de Guatemala.
27. Contracción.
29. (... Mahal) Mausoleo construido cerca de Agra, maravilla del arte indio.
31. En inglés, "red" (muy usada en tenis).
33. Basalto.
34. Grosor.
36. Uno de los hijos de Noé.
37. Situación ridícula y cómica.
39. Símbolo del Europio.
40. Da o produce silbidos.
41. Pequeño mamífero carnicero de América.
43. Oidor.
45. Bicicleta para dos personas.
46. Acción de abrazar o abrazarse.
47. Antiguo nombre de Ankara, capital de Turquía.

## VERTICALES

1. Lo que constituye la esencia y la unidad de un género.
2. Se dice del colono holandés que se estableció en el África Austral en la segunda mitad del siglo XVII.
3. Parte de un todo.
4. Cesta para echar la pesca.
5. Conceder.
6. Preposición "debajo de".
7. Nacida bajo el signo de Aries.
8. Estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.
9. Cántico litúrgico católico que se usa para alabar y dar gracias a Dios.
10. Nombre de la letra "r" en su sonido suave.
11. Dios egipcio del sol.
12. Premio que anualmente otorga la Academia de Cine de Hollywood.
20. Hierba orquidácea, de hojas oblongas con manchas carmesíes longitudinalmente.
21. Pequeña población de beduinos formada de tiendas o cabañas.
22. En Marruecos, predicador encargado de dirigir la oración del viernes y de pronunciar el sermón.
23. (Manuel de ... y Junyent) Virrey del Perú entre 1761 y 1766.
25. Ciudad del norte de Francia, en Paso-de-Calais.
28. Planta trepadora perenne asclepiadácea con flores dispuestas en umbelas blancas o rosadas, y cuyo jugo es un enérgico purgante.
30. Cabezada de cordel.
32. Trabajo de investigación escrito, exigido en algunas facultades para poder acceder a los estudios conducentes al grado de doctor.
33. Comba, convexidad.
34. Punto de mayor curvatura de cada cuaderna de un buque.
35. (Agua de ...) Agua mineral de Nieder-Selters, en Wiesbaden (Alemania).
38. Batintín.
39. Compuesto que resulta de la unión de dos moléculas de alcohol con pérdida de una molécula de agua.
40. Lo que es, existe o puede existir.
42. (...-Ekiti) Importante ciudad del sudoeste de Nigeria.
44. Símbolo del iterbio.
45. Interjección "¡Tate!".



# TE LA PONGO FÁCIL

RECETAS DE COCINA

GLOGLO29@GMAIL.COM

GLORIA ZABALGOITIA DEL CASTILLO

## BOLA DE ROQUEFORT



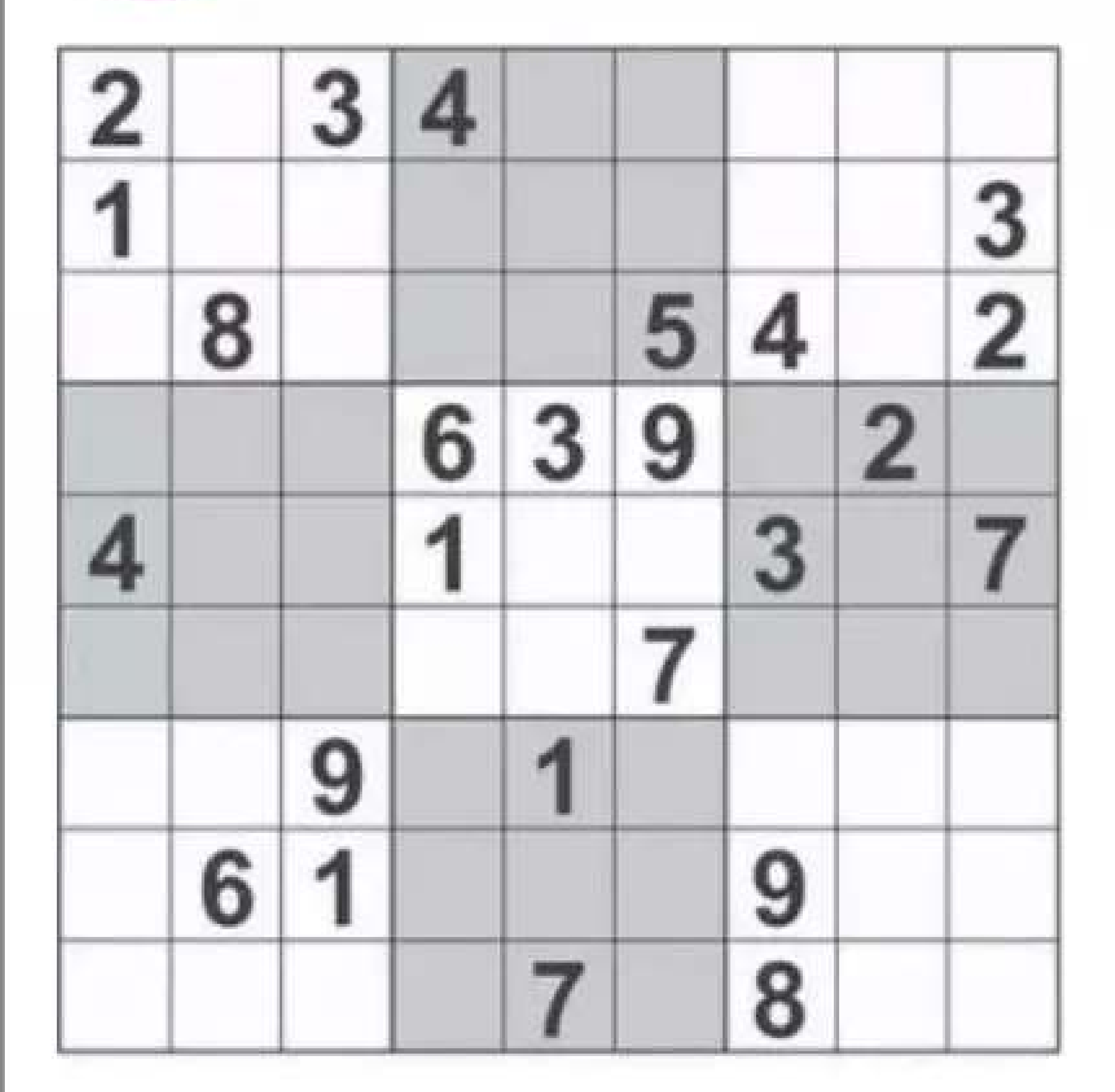
### INGREDIENTES:

- 1 queso crema grande
- 100 grs. de queso roquefort
- ½ taza de nuez picada
- ½ taza de pasitas

### MODO DE PREPARARSE

1. Mezclar con un tenedor todos los ingredientes, a que queden pedazos de queso.
2. Darle forma de bola con la ayuda de película plástica y servir acompañada de galletas o rebanadas de pan. Adornar con más nueces.

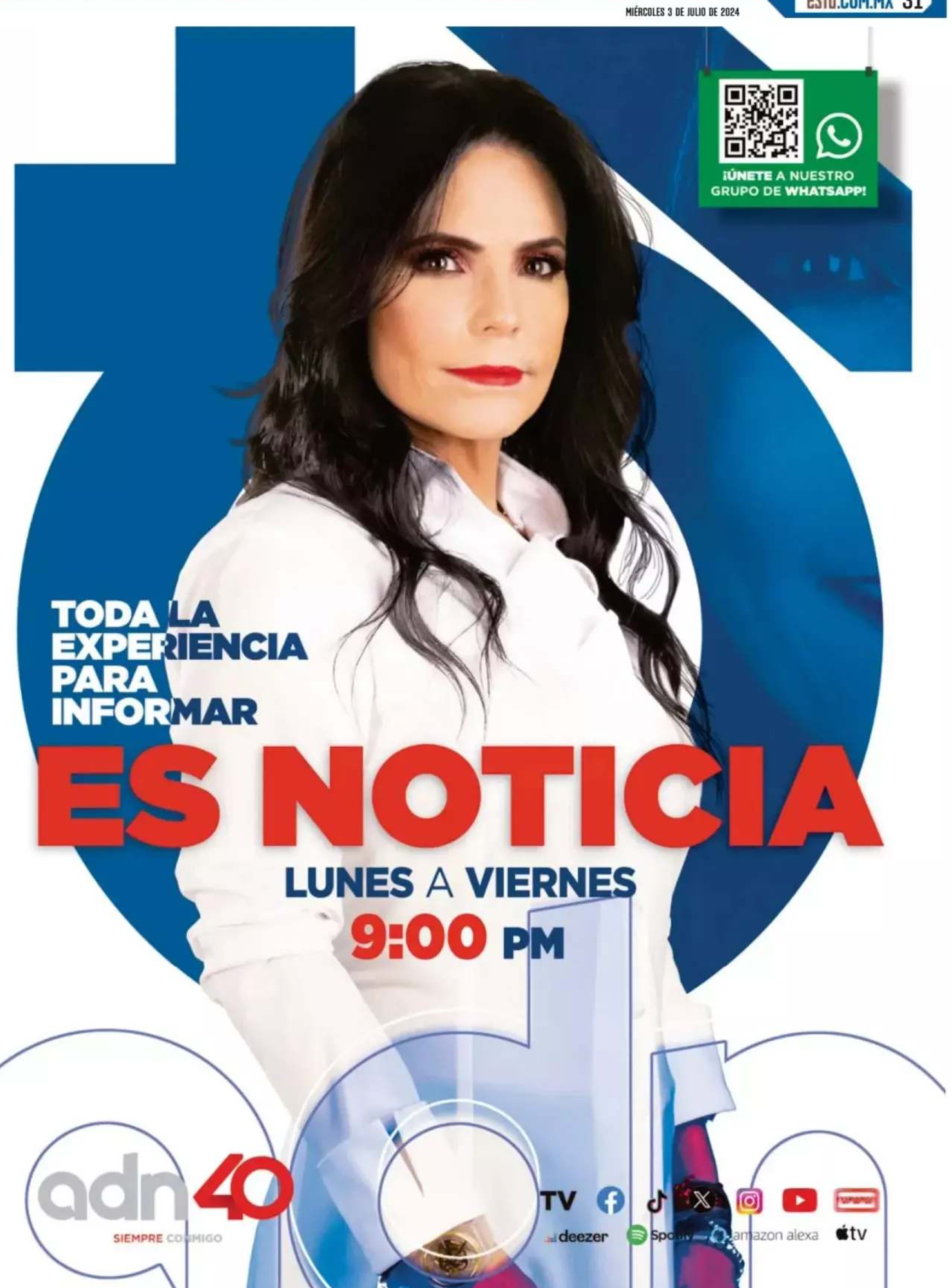
# SUDOKU



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 3 | 4 | | | | | |
| 1 | | | | | | | | 3 |
| | 8 | | | | 5 | 4 | | 2 |
| | | | 6 | 3 | 9 | | 2 | |
| 4 | | | 1 | | | 3 | | 7 |
| | | | | | 7 | | | |
| | | 9 | | 1 | | | | |
| | 6 | 1 | | | | 9 | | |
| | | | | 7 | | 8 | | |

SOLUCIÓN DEL NÚMERO ANTERIOR

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 2 | 9 | 7 | 3 | 5 | 1 | 8 |
| 1 | 9 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 5 | 7 | 3 | 4 | 1 | 8 | 2 | 6 | 9 |
| 9 | 2 | 6 | 8 | 4 | 1 | 3 | 7 | 5 |
| 4 | 1 | 7 | 3 | 9 | 5 | 6 | 8 | 2 |
| 8 | 3 | 5 | 2 | 6 | 7 | 9 | 4 | 1 |
| 2 | 6 | 4 | 1 | 8 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 3 | 5 | 1 | 7 | 2 | 4 | 8 | 9 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 5 | 3 | 6 | 1 | 2 | 4 |


¡ÚNETE A NUESTRO GRUPO DE WHATSAPP!
TODA LA EXPERIENCIA PARA INFORMAR
ES NOTICIA
LUNES A VIERNES
9:00 PM
adn40
SIEMPRE CONMIGO
TV
deezer
amazon alexa
tv




**La cultura** del rap y el futbol americano forma parte de esta ciudad.




**Los murales** atraen las miradas de los turistas al reunir a varias figuras y ser un mosaico cultural.

FOTOS: OSWALDO FIGUEROA / ENVIADO

**EL DATO**

**ZONA COMPLICADA**

Para llegar a los murales, la mejor forma es por el freeway, aunque muchos advierten que no está en una zona segura.

HOUSTON IMPACTA VISUALMENTE

# VIBRA CON SUS MURALES

## DESDE FRIDA KAHLO, SELENA Y BART SIMPSON, TODOS TIENEN SU HUECO EN LA LLAMADA H-TOWN

POR **MIGUEL ÁNGEL MÚJICA/ENVIADO**




**Houston.–** La emotividad de la H-Town pasa desde sus atardeceres, hasta el intenso calor que se vive por la época del año. Houston sabe convivir con los deportes gracias a todos los equipos que alberga, pero no sólo saben de hazañas, también de cultura, por esos sus murales impactan.

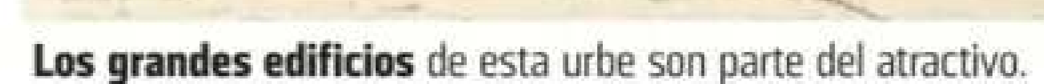
Las altas paredes se llenan de pintura con un ritmo imponente que denotan el gusto de los autores. Desde Selena, Frida y Kobe Bryant, hasta Bart Simpson, Nico Collins de los Texans y un tipo salón de la fama del rap.

Los autores firman en lo más alto, pero es complicado no pensar en los momentos que los homenajeados dejaron en la sociedad, pues muchos dejan flores o un pequeño texto en el suelo para rememorarlos.

Big Hawk, Big Moe, Pimp C., Bushwick Bill y Mr. 3-2 Governor son las leyendas de las rimas que acompañan al DJ Screw, artistas que dejaron su huella en la cultura afroestadounidense y que suele ser el marco perfecto para aquellos que quieren una foto del recuerdo. A su espalda se puede ver la ciudad con sus grandes rascacielos.

El cielo es el límite, es otra de las visiones que se pueden apreciar, además del letrero con el nombre de la ciudad.

Del otro lado del sitio, son la reina del Tex-Mex y la pintura mexicana, las que se llevan todas las miradas. Selena muestra su belleza junto a George Floyd, un hombre que tiene su propia historia en Houston y del que se esperaba fuera la próxima gran figura del deporte estadounidense, aunque fue asesinado por un policía.



**Los grandes edificios** de esta urbe son parte del atractivo.



**Frida Kahlo** es parte de esta expresión.




**El corazón** es una muestra de amor hacia esta ciudad.

Frida Kahlo está más adelante, junto a un jaguar y un guerrero Águila listo para defenderla en caso de ser necesario. La artista poco necesita, pues fue adaptada con una pistola en la mano.

Los astronautas, el hijo mayor de los Simpson y hasta el basquetbolista Kobe Bryant, también se reflejan, mientras que el deporte local está representado con el receptor abierto de los Texanos de Houston, Nico Collins.

Así son los murales de la H-Town, sin mencionarse algo de futbol, pese a que está a unos días de albergar los cuartos de la Copa América.*

**20** MINUTOS SEPARAN A LOS MURALES DEL *DOWNTOWN*

EDITOR: ALEJANDRO CASTRO | EDITOR GRÁFICO: ALEJANDRO PÉREZ

# Submarinismo

## De la contemplación al activismo

LILLIAN SUWANRUMPHA/AFP





FOTOS: LILLIAN SUWANRUMPHA/AFP



# Submarinismo:
## De la contemplación al activismo

**CADA VEZ MÁS BUZOS BUSCAN CONSERVAR EL ENTORNO MARINO Y AYUDAR A LA CIENCIA, EN VEZ DE SÓLO CONTEMPLARLO DE MANERA PASIVA**

SARA HUSSEIN

Una adolescente nada lentamente sobre un arrecife de coral con ramas blanqueadas, registrando uno a uno los peces que viven en este frágil ecosistema, cerca de la isla tailandesa de Koh Tao.

Nannalin Pornprasertsom, de 14 años de edad, forma parte de un creciente número de buzos que busca conservar el entorno marino en vez de sólo contemplarlo de manera pasiva.

Durante una instrucción de dos semanas de duración, Nannalin aprendió a identificar los distintos tipos de coral, a restaurar los arrecifes y evaluar su salud con el objetivo de ayudar a la investigación científica.

"Sólo es algo positivo que puedo hacer por el medioambiente", cuenta la adolescente a la agencia AFP, precisando que bucea desde que tenía 12 años. "Quiero ayudar al arrecife", asegura.

Y no es la única, pues la Asociación Profesional de Instructores de Buceo, una de las principales organizaciones de formación del mundo, asegura que las certificaciones de conservación marina han aumentado más de 6 por ciento entre 2021 y 2023.

Este año, la asociación lanza un gran censo de tiburones y rayas, con ayuda de su amplia red de buzos, quienes recopilarán datos con el fin de elaborar políticas de protección para estas especies.

En esa misma isla, la organización Black Turtle Dive imparte cursos que van desde la recogida de plásticos y redes de pesca hasta técnicas para restaurar los corales.

"Cada vez hay más conciencia", asegura Steve Minks, un instructor de dicha organización. "Hay mucho blanqueamiento (de coral) y el medio ambiente marino suscita mucha preocupación", comparte.

**UN FENÓMENO PREOCUPANTE**

Los pólipos de coral son animales que dependen de las algas para alimentarse. Esas algas también suelen dar color al arrecife.

**La organización** Black Turtle Dive imparte cursos que van desde la recogida de plásticos y redes de pesca hasta técnicas para restaurar los corales

"LA GENTE QUIERE APRENDER, PORQUE VEN ESE TIPO DE CAMBIOS (BLANQUEAMIENTO DE CORAL)... QUIZÁ NO ENTIENDEN REALMENTE EL POR QUÉ, PERO SABEN QUE NO ES BUENO"

**SANDRA RUBIO**
INSTRUCTORA

Pero cuando el mar está demasiado caliente, los pólipos expulsan a las algas. Y como consecuencia, el arrecife se torna blanco y empieza a morir.

El blanqueamiento de los corales se ha registrado en más de 60 países desde principios de 2023. Se trata de un fenómeno preocupante, ya que amenaza a los arrecifes, que son clave para la biodiversidad oceánica y que representa un sustento para la pesca y el turismo.

Esta "espiral de la muerte", como algunos la denominan, es omnipresente alrededor de la isla de Koh Tao, en el Golfo de Tailandia.

Las más afectadas son las especies ramificadas que crecen rápidamente, aunque son menos resistentes. Si la temperatura del agua baja, pueden recuperarse. Pero por el momento sus pálidos tallos se ven, incluso desde la superficie.

**Las certificaciones** de conservación marina aumentaron más de 6 por ciento en los últimos dos años, según la Asociación Profesional de Instructores de Buceo

"No estaba preparada para ver un blanqueamiento tan importante. El impacto es fuerte", admite Sandra Rubio, una de las instructoras.

Según Rubio, de 28 años de edad, el blanqueamiento y otro tipo de degradaciones marinas empujó a los buzos a inscribirse a los talleres de conservación.

"La gente quiere aprender porque ven ese tipo de cambios... Aunque no entienden realmente el por qué, pero saben que no es bueno", señala.

Las técnicas aprendidas no son simplemente teóricas. Las informaciones que recoge Nannalin, por ejemplo, serán integradas a un proyecto científico global y colaborativo llamado Coral Watch, que ya ha publicado numerosos estudios.

### HACEN LO QUE PUEDEN

Muchos de estos buzos activistas también participan en la restauración y la plantación de corales.

En los últimos 14 meses, la asociación Global Reef trasplantó cerca de dos mil colonias de corales, con una tasa de supervivencia de un 75 por ciento, según el director del programa, Gavin Miller.

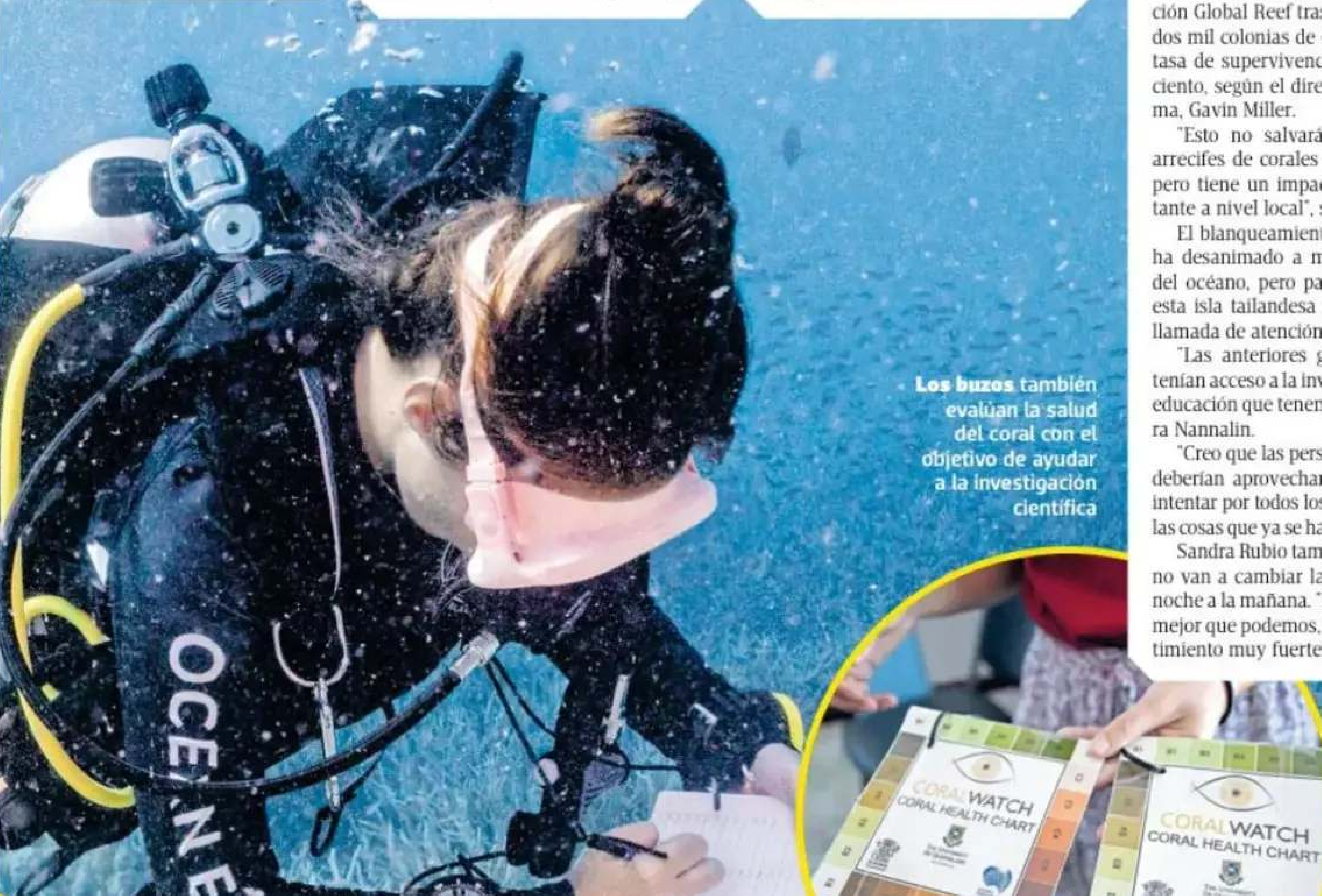
"Esto no salvará realmente los arrecifes de corales a escala global, pero tiene un impacto muy importante a nivel local", subraya.

El blanqueamiento de los corales ha desanimado a muchos amantes del océano, pero para los buzos de esta isla tailandesa es también una llamada de atención.

"Las anteriores generaciones no tenían acceso a la investigación y a la educación que tenemos hoy", asegura Nannalin.

"Creo que las personas de mi edad deberían aprovecharlo al máximo e intentar por todos los medios revertir las cosas que ya se han hecho", añade.

Sandra Rubio también admite que no van a cambiar la situación de la noche a la mañana. "Pero hacemos lo mejor que podemos, y ese es un sentimiento muy fuerte", sostiene.




**Los buzos** también evalúan la salud del coral con el objetivo de ayudar a la investigación científica

RIZWAN TABASSUM/AFP

PAKISTÁN

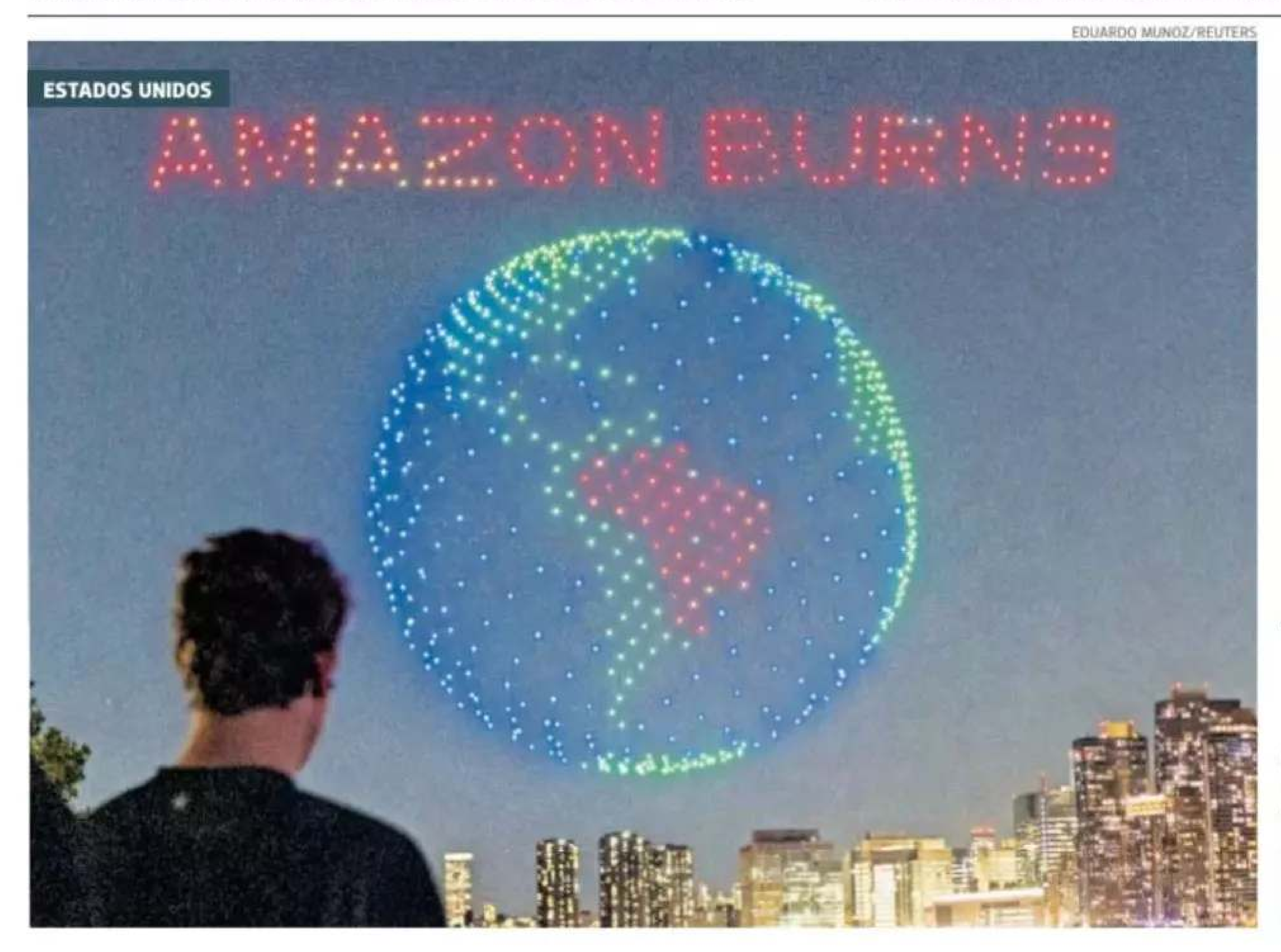
**Mujeres embarazadas** esperan a la única partera disponible en Baba, una de las islas más pobladas, con 6 mil 500 personas hacinadas en 0.15 kilómetros cuadrados

JOSH EDELSON/AFP




**Un avión** cisterna arroja retardante de fuego sobre una casa durante el incendio de Toll en Calistoga, California, donde el calor está provocado alertas en todo el estado

EDUARDO MUNOZ/REUTERS




## *Protesta aérea*

**En Nueva** York, una serie de drones crean una pantalla tridimensional afuera de la Sede de las Naciones Unidas para llamar la atención sobre la selva amazónica y el cambio climático

CHRIS JACKSON/VIA REUTERS




**El empresario** y filántropo Bill Gates, fundador de Breakthrough Energy, asistió a la Cumbre Breakthrough Energy en la ciudad de Londres

ABIR SULTAN/EFE




**Un león** africano lame carne congelada en el Safari Ramat Gan, cerca de Tel Aviv, donde se anunció una ola de calor extrema con temperaturas que superarán los 48 grados

# Hacer deporte (a pesar del clima)

SUSANA YEARGIN
The Conversation vía Reuters*

Los climas extremos suponen varios riesgos para quienes hacen todo tipo de deportes al aire libre, aunque no por ello hay que claudicar en el intento

PEXELS

**Es importante** elegir bien la hora del día y las condiciones en las que estaremos más activos

Cuando el verano comienza con una ola de calor sofocante, como se ha visto en muchos lugares este año, eso puede representar riesgos para casi cualquier persona que pase tiempo al aire libre, ya sean corredores, personas que caminan o van en bicicleta al trabajo, así como trabajadores al aire libre y niños que practican deportes.

Esto es algo de lo que deberíamos considerar antes de pasar tiempo al aire libre durante una ola de calor para mantenernos a salvo todos:

La hora del día importa si vas a correr o si vas caminando o en bicicleta al trabajo durante una ola de calor. Los madrugadores o los corredores nocturnos corren menos riesgos: el sol no calienta tanto y la temperatura del aire es más baja.

Pero si tu rutina normal es salir a correr a media mañana o durante el almuerzo, probablemente quieras reconsiderar hacer ejercicio en el calor.

En muchas ciudades, la parte más calurosa del día es entre las 10 AM y las 6 PM. El cuerpo ganará calor tanto de la temperatura del aire como de la radiación solar. El suelo también se calienta, por lo que sentirás más calor subiendo desde el asfalto o la hierba.

Agrega humedad a la mezcla y eso también afectará la capacidad de tu cuerpo para disipar el calor a través del sudor.

No olvides que el cuerpo también genera calor interno cuando estás activo, ya sea corriendo o incluso cortando el pasto. Cuando hace calor afuera, aumenta aún más la ganancia de calor a través de ese esfuerzo. Cuanto más corre o anda en bicicleta alguien, más calor genera.

Los trabajadores al aire libre en granjas, obras de construcción o incluso paseando perros suelen estar más tiempo en el calor y con menos flexibilidad para los descansos.

¿Nuestros cuerpos eventualmente se adaptan al calor del verano?

Una persona típica tarda unas dos semanas en aclimatarse por completo a temperaturas más altas. Durante ese tiempo, tu cuerpo realiza adaptaciones sorprendentes para soportar el calor.

Tu tasa de sudoración mejora, disipando el calor de manera más efectiva. Su volumen de plasma se expande para que haya más sangre bombeando a través de su cuerpo, por lo que el corazón no tiene que trabajar tan duro. Debido a que su sistema cardiovascular es más eficiente, su cuerpo no se calienta tanto. También retienes un poco mejor la sal, lo que te ayuda a mantener el agua en tu cuerpo.

Pero eso no significa que esté preparado para temperaturas aún más altas o calor extremo. Cuando tenemos olas de calor a principios de temporada y alta humedad, eso puede alcanzar un nivel al que la gente aún no está adaptada. Y algunas combinaciones de calor y humedad son demasiadas para que cualquiera pueda pasar mucho tiempo en ellas de manera segura.

**Los adultos** mayores y los niños suelen ser los más vulnerables a estos fenómenos

## LOS QUE CORREN MAYOR RIESGO

En los adultos mayores, el sistema cardiovascular no es tan flexible y potente como solía ser, por lo que no funciona con tanta eficiencia y los mecanismos de sudoración disminuyen. Eso deja a los adultos mayores en mayor riesgo de sufrir enfermedades como agotamiento por calor o insolación.

Es posible que su mecanismo de sed tampoco funcione tan bien, lo que los hace más propensos a deshidratarse. Algunos adultos mayores también están menos dispuestos o son menos capaces que los más jóvenes de buscar centros de enfriamiento.

Los niños pueden tardar unos días más en aclimatarse que los adultos. También dependen más de la pérdida de calor de la piel que de la sudoración, por lo que su piel puede enrojecerse y enrojecerse.

Sin embargo, probablemente los niños sean mejores para quejarse de tener demasiado calor o de no sentirse bien, así que escúchalos y ayúdalos a buscar áreas más frescas.

Por todo lo anterior, debemos ser inteligentes con respecto a la hora del día en que estamos más activos. Evitar las horas más calurosas del día es la mejor forma de prevenir enfermedades causadas por el calor. Cuando estés afuera y salga el sol, busque lugares con sombra.

Ten buenos hábitos de hidratación: no ignores la sed: es tu cuerpo quien te dice algo. La hidratación mantiene el volumen de plasma más alto para ayudar a que el corazón trabaje menos y disminuye el riesgo general de sufrir enfermedades causadas por el calor. Tu cerebro y tus músculos también están compuestos de agua, por lo que si tu cuerpo siente que no tienes suficiente agua, comenzará a sacrificar otras cosas, incluida la cantidad de sudoración.

Elegir ropa adecuada, usar sombreros, gorras o cascos y dormir bien por las noches también ayudan a pasar mejor estas temporadas y a evitar repercusiones en la salud.

> "Los madrugadores o los corredores nocturnos corren menos riesgos: el sol no calienta tanto y la temperatura del aire es más baja"

** La autora es académica de la Universidad de Carolina del Sur. Traducción de El Sol de México.*